

## Higo



[1]

Conocido científicamente como Ficus Carica.

Sus propiedades y beneficios por su gran cantidad de fibra insoluble es un alimento muy eficaz para tratar el estreñimiento, problemas de tránsito intestinal, sistema inmunológico: aumenta las defensas; anticancerígeno, colón, problemas cardiovasculares, enfermedades degenerativas, hipertensión arterial, situaciones de estrés, colesterol, colágeno, mucosas, huesos, dientes.

> [3]SECA  
FRUTA

### Links:

[1] [https://www.laonce.com.mx/sites/default/files/higos\\_0.jpg](https://www.laonce.com.mx/sites/default/files/higos_0.jpg)

[2] <http://www.laonceproductossecos.com/productos/fresa>

[3] <http://www.laonceproductossecos.com/productos/manzana>