

Frutas Tropicales para el Protocolo Terapéutico

MedMissionary.com



La base para elegir frutas para el Menú de 4 Días & el Protocolo Terapéutico

-

- Índice glucémico bajo
- propiedades antioxidantes
- superalimentos

Índice glucémico (IG)

El índice glucémico (IG) es un número de 0 a 100 asignado a un alimentos, con glucosa pura arbitrariamente dado el valor de 100, que representa el aumento relativo en el nivel de glucosa en la sangre dos horas después de consumir ese alimento. - Wikipedia

¿Puedo comer esta fruta?

- 1. Busque el nombre de la fruta**
- 2. Busque el índice glucémico/IG y elija frutas con un IG de <50**
- 3. Investigue las propiedades antioxidantes y otras vitaminas que provee. Elija frutas ricas en estas**

propiedades.

Jocote

Ciruela de huesito, siniguelas



Crédito de la foto: [This Photo](#) by Unknown Author
is licensed under [CC BY-NC](#)

30-Sep-06 18:41

Jocote de marañón

Merey, castaña de cajú,
kasoy



Crédito de la foto: tagaloglang.com

© 2023 Med Missionary. Todos los derechos reservados.

Actualizado 11/2022

Guayaba

guava, marathi,
Bayabas

Crédito de la foto: Shutterstock



Guanábana

Guyabano



Crédito de la foto: Wikipedia

Maracuyá



Crédito de la foto:
[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](#)

Granadilla

Crédito de la foto: thespruce [eats.com](https://www.thespruce.com)



© 2023 Med Missionary. Todos los derechos reservados.

Sapodilla

Zapote, níspero,
Chico



Crédito de la foto: Wikipedia

© 2023 Med Missionary. Todos los derechos reservados.

Actualizado 11/2022

Tamarindo

Sampalok

Crédito de la foto: Times of India



Caimito

cayumito, abiaba



Crédito de la foto: Antigua Daily

© RUDYGIRON.COM

Mangostán salvaje

Santol



Santol fruit ~ Sandoricum koetjape

Crédito de la foto: English words Quora

© 2023 Med Missionary. Todos los derechos reservados.

Actualizado 11/2022

Toronja

Pomelo, Suha



Crédito de la foto: Wiki How

Mandarina

Dalanghita

Crédito de la foto: [healthline.com](https://www.healthline.com)



Baya de Panamá Cereza de Jamaica, Aratilis



HealthBenefits
times.com

Crédito de la foto: healthbenefits times.com

Jamaica cherry ~ Muntingia calabura

Ciruela de Java

Ciruela Jambolan

Duhat



Crédito de la foto: [plantogram.com](https://www.plantogram.com)

© 2023 Med Missionary. Todos los derechos reservados.

Actualizado 11/2022

Bayas Amla

Grosella India,
Bangkiling,
Karamay



Crédito de la foto: [healthline.com](https://www.healthline.com)

Cereza acerola

Cereza de Barbados

Crédito de la foto: urbantropicals.com



Ciruela

Pruna, almeiza, bruño,
cascabelillo,
claudia



Crédito de la foto: Unknown Author
Licensed under [CC BY-NC](#)

Pera

avugo, cermeña,
donguindo



Crédito de la foto:
Unknown Author licensed under [CC BY](#)

Bayas



Crédito de la foto:
PublicDomainPictures.com

Durazno

Melocotón, Paraguaya



Crédito de la foto: Pixnio.com

© 2023 Med Missionary. Todos los derechos reservados.

Actualizado 11/2022

Manzana

Camuesa, poma



Crédito de la foto: Unknown Author
Licensed under [CC BY-NC](#)

Granada

Magrana, balaustia,
pomagranada



Crédito de la foto: [c4.wallpaperflare.com](https://www.c4.wallpaperflare.com)

Mango

Ambó,
mangotina



Crédito de la foto: Unknown Author
Licensed under [CC BY-NC](#)

Naranja

China



Crédito de la foto: pngimg.com Unknown Author
Licensed under [CC BY-NC](#)

Cereza

Ambrunesa, guinda,
picota



Crédito de la foto: cdn.pixabay.com

© 2023 Med Missionary. Todos los derechos reservados.

Actualizado 11/2022

Ahuaymanto

Uchuva, topotopo, uvilla

*Esta es una fruta solanácea

Crédito de la foto: [This Photo](#) by Unknown Author
is licensed under [CC BY-SA](#)



© 2023 Med Missionary. Todos los

Tumbo

Poro poro,
curuba, tacso,



Crédito de la foto: [This Photo](#) by Unknown Author
is licensed under [CC BY-SA-NC](#)

© 2023 Med Missionary. Todos los derechos reservados.

Actualizado 11/2022

Sachatomate

Tomate de árbol

*Esta es una fruta solanácea

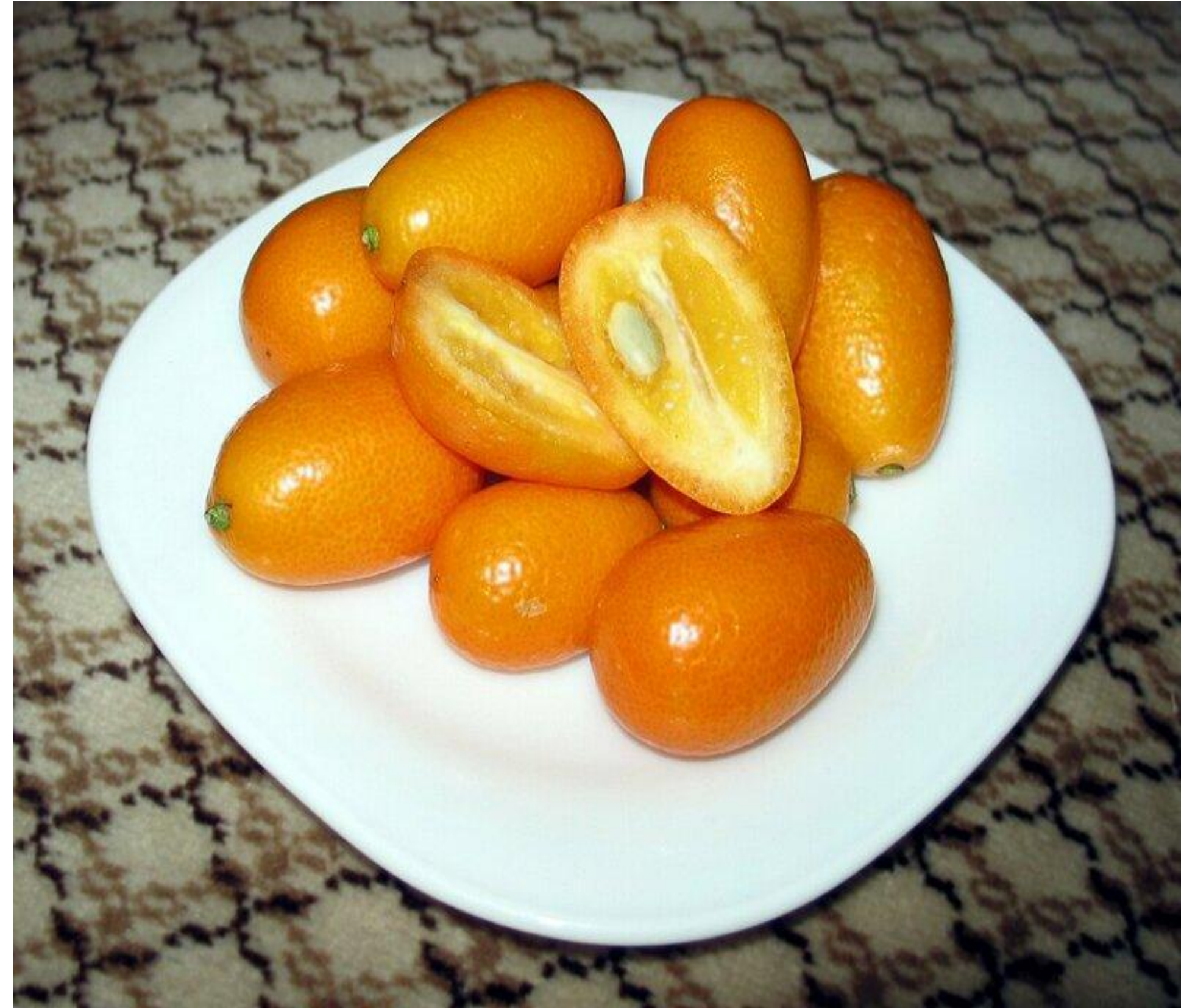
Crédito de la foto: [This Photo](#) by Unknown Author
is licensed under [CC BY-SA](#)



© 2023 Med Missionary. Todos los derechos reservados.

Naranjita Pequeña

Naranjita china/enana,
kumquat



Crédito de la foto: [This Photo](#) by Unknown Author
is licensed under [CC BY](#)



Camu-camu

Camocamo, caçari

Crédito de la foto: [This Photo](#) by Unknown Author
is licensed under [CC BY-NC-ND](#)