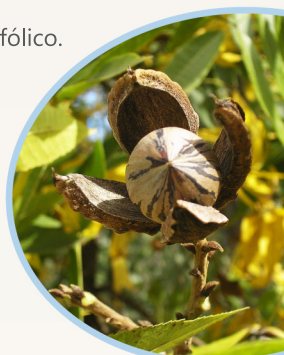


## EN POCAS PALABRAS...

### Valores en 100 grs. de Pecán

- 70 mg. de aceites, 96% de los cuales son no saturados, es decir **no incrementan el colesterol en sangre.**
- 3.3 mg. de azúcares, lo que le da su sabor especial (a la gente "le gusta" le resulta placentero).
- 10-13 gr. proteínas: **de alta calidad.**
- 13.3 mg. hidratos de carbono.
- Minerales: Calcio, Fósforo, Potasio, Zinc y Hierro.
- Bajo contenido de Sodio.
- Vitaminas: A, B1, B2, C y E y ácido fólico.
- 710 cal.
- 3.4 gr. agua
- 2.3 gr. fibra



### Consecuentemente...

- Es muy bueno para toda la familia incorporar el consumo de Pecán en la ingesta diaria.
- Según autoridades en temas de salud, más de 2/3 de la grasa que uno consume debería provenir de ácidos grasos mono y poli-insaturados como el oleico (presente en el Pecán).
- Constituye un alimento excelente para quienes llevan a cabo dietas con restricciones de sal o de sodio. También por los ácidos polinsaturados (omega III) que contribuyen a bajar los triglicéridos y reducir la presión arterial (hipertensos, etc.).
- Contiene Vitamina E, un poderoso antioxidante que impide la oxidación del LDL (colesterol malo) y también que se fije en las arterias.

¡ES UN  
ALIMENTO DE  
**ALTA CALIDAD NUTRICIONAL!**

## MÁS INFORMACIÓN...

### Cómo comprarlas

• Ingresando a la web del CAPPecan encontrarás información acerca de este tema:

**[www.cappecan.com.ar](http://www.cappecan.com.ar) – Querés comprar?**

- Dietéticas
- Supermercados

### Cómo conservar el Pecán

TEMPERATURA	CON CÁSCARA	SIN CÁSCARA
4° C	9 A 18 MESES	6 MESES
-2° C A - 10° C	2 AÑOS O MÁS	2 AÑOS

Este folleto fue elaborado por:



[www.cappecan.com.ar](http://www.cappecan.com.ar) • [info@cappecan.com.ar](mailto:info@cappecan.com.ar)

## ¿Conocés el Pecán?



El atractivo  
de su gusto tan particular  
es la principal razón del  
crecimiento de su consumo.