

ALIMENTOS PARA MEJORAR LA SALUD

Almendras: Son ricas en fibra, riboflavina, magnesio, hierro, calcio y vitamina E. Contiene grasas monoinsaturadas, las cuales ayudan a disminuir el colesterol.



Manzanas: Son una buena fuente de fibra soluble, que ayuda a disminuir el colesterol en sangre y los niveles de glucosa. También son una buena fuente de vitamina C - un antioxidante que protege las células del cuerpo contra el daño oxidativo. La vitamina C también ayuda a formar el colágeno, por lo que contribuye a una piel sana.

Arándanos: Los científicos han demostrado que los arándanos están cargados de compuestos (fitonutrientes) que ayudan a prevenir enfermedades crónicas, tales como enfermedades del corazón, diabetes y algunos tipos de cáncer. Los arándanos también pueden mejorar la memoria a corto plazo y promover el envejecimiento saludable.





Brócoli: Es una excelente fuente de vitamina C - un antioxidante que protege las células del cuerpo contra daños. También es una excelente fuente de vitamina A y está vinculada a la preservación de la salud ocular y puede disminuir el riesgo de osteoartritis.

Espinaca: Es rica en vitaminas A, C , ácido fólico y magnesio. Contiene compuestos que ayudan a estimular su sistema inmunológico. También posee efecto protector contra las enfermedades de la visión relacionados con la edad, como la degeneración macular y la ceguera nocturna, así como enfermedades del corazón y ciertos tipos de cáncer.



Germen de trigo: Es una excelente fuente de tiamina y una buena fuente de ácido fólico, magnesio, fósforo y zinc. También es una buena fuente de proteínas y fibra .