



Informaciones & Ayuda

BOLETIN ENERO, 2021



¿Qué nos aporta la avena?

Sabrosa y rica en proteínas, ayuda a regular el colesterol y prevenir altibajos de glucosa. Incluir avena en tu dieta es fácil y una muy buena idea.

BAJA EL COLESTEROL

Contiene una fibra soluble llamada betaglucano, consumir 3g diarios baja el colesterol en pocas semanas, además contiene lecitina, fitoesteroles, avenasterol, betasitosterol, con efectos comprobados en el control del colesterol LDL o "malo".

CONTROLA EL AZÚCAR

Estimula la actividad del páncreas, y es una fuente de energía de asimilación lenta, y de fibra. Por ello es recomendable para diabéticos no insulino-dependientes al contribuir a estabilizar el azúcar en la sangre: tomarla en el desayuno, por ejemplo, ayuda a mantener este nivel más estable.

Otro beneficio de la avena para la salud radica en que estimula la glándula tiroides, que participa en el metabolismo de las grasas.



¡A COMER FRUTA!

Aquí te damos algunas buenas razones



Cereza

Calma el sistema nervioso.



Durazno

Ricos en potasio, fluor y hierro.



Uvas

Relajan los vasos sanguíneos.



Manzana

Previene infecciones.



Sandía

Controlan el ritmo cardiaco.



Naranja

Mejora la piel y la vista.

¿Sabías que al combinar alimentos potencias sus beneficios?



TOMATE + PALTA

Previene enfermedades cardiovasculares



LECHUGA + OLIVA

Potencia el efecto de la luteína sobre la vista



AVENA + NARANJA

Sus fenoles estabilizan el colesterol



TOMATE + BRÓCOLI

Previene el cáncer de próstata