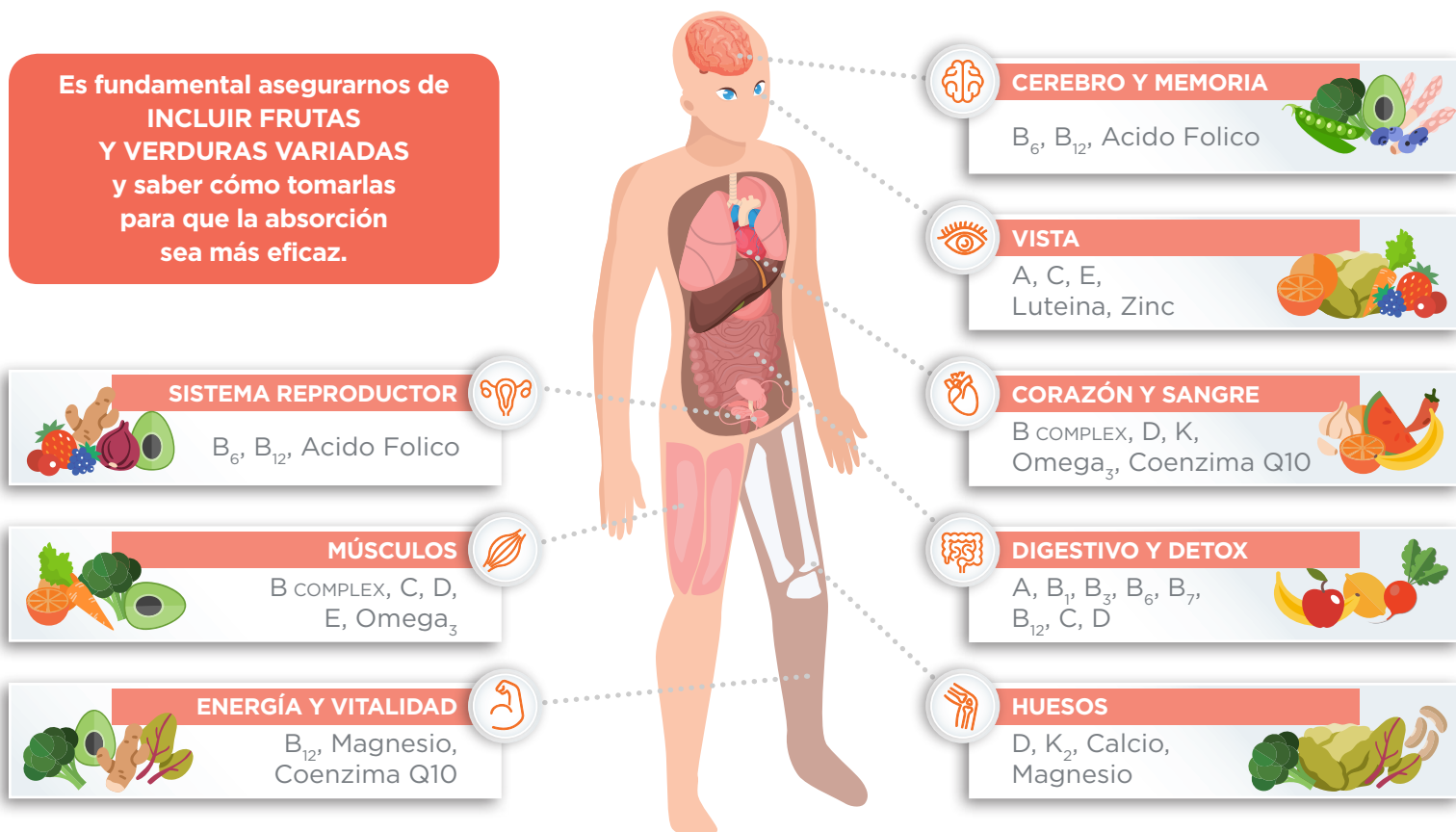




LA IMPORTANCIA DE LOS NUTRIENTES: MICRONUTRIENTES



Las vitaminas y minerales realizan una función muy importante en nuestro organismo. Estimulan el funcionamiento del sistema inmunitario, favorecen el crecimiento y el desarrollo normales y ayudan a las células y a los órganos a desempeñar sus respectivas funciones.



Dos sinergias ideales para nuestro organismo:

VITAMINA D + CALCIO

El **calcio** ⇒ mineralización de huesos y la contracción muscular.

La **vitamina D** ⇒ participa en la asimilación del calcio en los huesos, sistema inmune y nervioso.



Alimentos ricos en CALCIO:

- Vegetales de hoja verde: acelgas, espinacas, rúcula...
- Pescados y mariscos: sardinas, gambas, langostinos, pulpo...
- Almendras y avellanas, semillas de sésamo, tahini, ...
- Legumbres: Alubias, garbanzos, guisantes, ...

¡No solo los lácteos!

Fuentes y alimentos ricos en VITAMINA D:

- La exposición solar directa (sin crema de sol), es la mejor fuente de Vitamina D. Por ello, controla tus niveles de vitamina D sobre todo en meses de otoño e invierno.
- Huevo, lácteos
- Pescados azules: anchoas, sardinas, bonito, atún, salmón, chicharro, ...

VITAMINA C + HIERRO

La **vitamina C** favorece la absorción del **hierro** ⇒ tomarlos juntos.

Alimentos con Vitamina C:

- Perejil, cilantro, pimientos rojos y verdes, zumo de limón, coles de Bruselas, brócoli, ...
- Fresas, kiwi, naranja, mandarinas, frambuesas, ...



Alimentos vegetales con Hierro:

- Lentejas, alubias, garbanzos, guisantes, semillas de sésamo, pistachos, pipas de girasol, ...

