

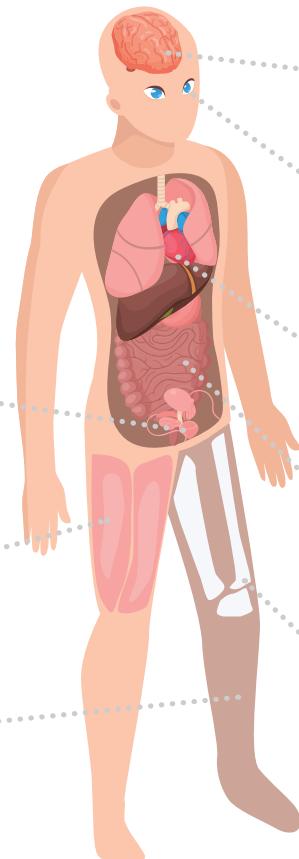


# LA IMPORTANCIA DE LOS NUTRIENTES: MICRONUTRIENTES



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.

Es fundamental asegurarnos de incluir frutas y verduras variadas y saber cómo tomarlas para que la absorción sea más eficaz.



**CEREBRO Y MEMORIA**  
B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, Ácido Folico



**VISTA**  
A, C, E, Luteína, Zinc



**CORAZÓN Y SANGRE**  
B COMPLEX, D, K, Omega<sub>3</sub>, Coenzima Q10



**DIGESTIVO Y DETOX**  
A, B<sub>1</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>7</sub>, B<sub>12</sub>, C, D



**HUESOS**  
D, K<sub>2</sub>, Calcio, Magnesio



## 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, ...

**iNo 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, ...

