

Alimentación de Colores¹

Estamos comprometidos con su salud Pulmonar



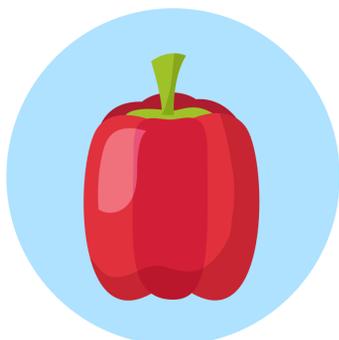
La alimentación debe ser un acto consciente, que permite obtener energía para desarrollar nuestras actividades diarias, y aporta los nutrientes necesarios para el óptimo desempeño de todos los órganos.¹



Sin embargo muchas veces dejamos de lado su importancia, y llevamos una alimentación y estilos de vida que son perjudiciales; como se suele decir, **la comida entra por los ojos** y en este caso no sólo eso, sino que además su color define sus propiedades nutricionales.¹

Las propiedades nutricionales de los alimentos están estrechamente relacionadas con su color ya que la naturaleza hace que tinte de un mismo color alimentos con beneficios nutricionales comunes. De esta forma podemos identificar de un solo vistazo alimentos que nos aportarán beneficios comunes independientemente de su forma y tamaño, tan

sólo por su color.¹

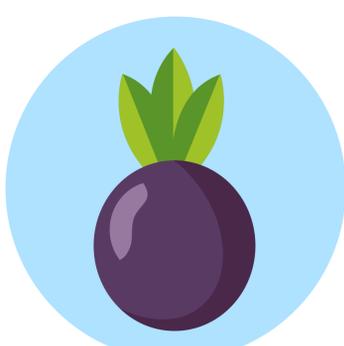


Rojos

- Saludable al Corazón
- Disminuye el colesterol
- Protege de los daños del sol
- Combate los radicales libres
- Previene algunos tipos de cáncer

Morados

- Saludable al Corazón
- Disminuye el colesterol
- Mejoran la memoria
- Combate los radicales libres
- Protege el sistema urinario



Verdes

- Mejora la digestión
- Cuida los huesos
- Protege la visión
- Fortalece el sistema inmune
- Previene algunos tipos de cáncer

Blancos

- Fortalece el sistema inmune
- Previene infecciones
- Disminuye el colesterol
- Saludable al corazón
- Efecto antibiótico



Amarillos

- Disminuye el colesterol
- Saludable al corazón
- Regenera tejidos
- Protege la visión
- Previene algunos tipos de cáncer

No olvides asistir a tus controles médicos, seguir tu tratamiento y **NO TE AUTOMEDIQUES**

Conoce más:

www.tusaludbajocontrol.com

