

Noticias Yakult ¡Gracias por tu preferencia!

5 Consejos para conservar las vitaminas de los alimentos

Foto

¿Sabías que la forma en que preparas, cocinas o conservas tus alimentos puede reducir la cantidad de vitaminas en los mismos? Influyen diversos factores como: temperatura, luz y forma de almacenarlos.

Algunos consejos para conservar la mayor cantidad de vitaminas al preparar alimentos:

1. Cocinar al vapor las verduras.
 2. Poner los alimentos con poca agua al ponerlos a hervir.
 3. Cortar los alimentos en piezas grandes y con cascara, esto ayudará a que las frutas y verduras estén menos expuestas al aire, conserven su fibra y no se oxiden.
 4. Agregar una pequeña cantidad de aceite de oliva para incrementar la absorción de vitaminas
 5. Conservar los alimentos en recipientes bien cerrados y en refrigeración
- Además, consume probióticos como *Lactobacillus casei* Shirota que contribuyen a una buena digestión