

Noticias Yakult ¡Gracias por tu preferencia!

## 5 consejos para conservar las vitaminas de los alimentos

Foto

¿Sabías que se pueden perder más del 50% de las vitaminas debido a factores como la temperatura, cocción, exposición a la luz, entre otros?

Tips para conservar la mayor cantidad de vitaminas al preparar alimentos:

1. Consume algunos vegetales crudos o utiliza la técnica de cocción al vapor.
2. Al hervir los alimentos, agrégalos cuando el agua esté para sopas, caldos, etc.
3. Corta frutas y verduras en trozos grandes.
4. Agrega una pequeña cantidad de aceite de oliva o soya a las ensaladas, para incrementar la absorción de vitamina A, E y K.
5. Evita la exposición directa de los alimentos a la luz solar. Además, para aumentar la asimilación de vitaminas, consume *Lactobacillus casei* Shirota que contribuyen a problemas digestivos.