

Noticias
Yakult 2025

Incluye **grasas saludables** cada día

Las grasas son esenciales para el organismo, brindan al cuerpo **energía**, **ayudan a mantener la piel y el cabello saludables**, y absorber las **vitaminas liposolubles (A, D, E y K)**.



¿Cuáles grasas debemos incluir?

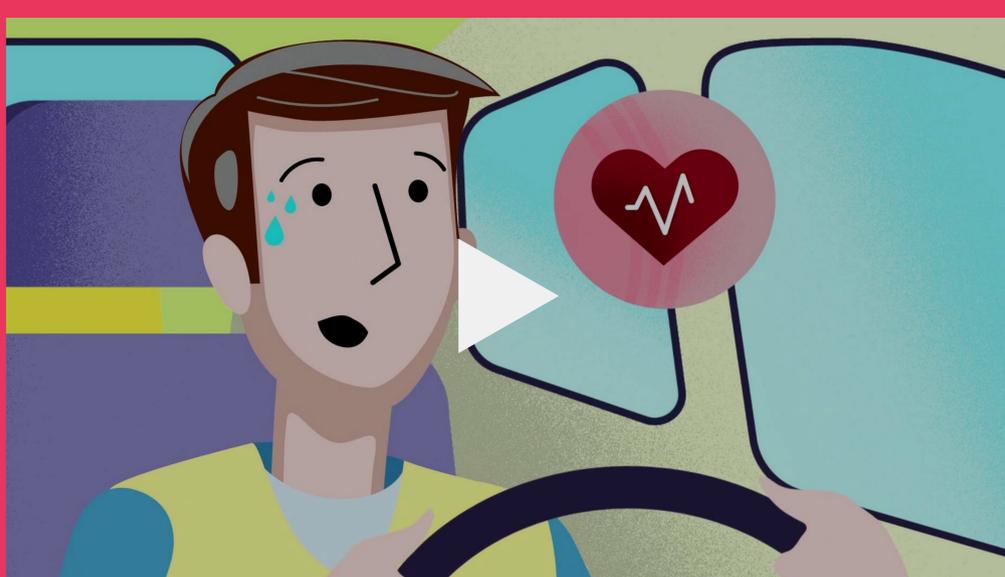
Grasas saludables

Como los ácidos grasos mono y polinsaturados, se encuentran en el aguacate, frutos secos, almendras, nueces, cacahuates, avellanas, pistaches, piñones semillas de calabaza, semillas de girasol entre otros, además son fuente de fibra, proteínas y ácido fólico.

Ácidos grasos

Como omega 3 y 6, que benefician la frecuencia cardiaca, coagulación, el sistema inmune y nervioso, los encontramos en pescado como salmón, sardinas, atún, linaza y aceite de canola.

Para mantenerse saludable, además de una alimentación correcta que incluya grasas saludables, es recomendable el consumo diario de probióticos como el **Lactobacillus casei Shirota** que pueden mantener la **salud de la microbiota intestinal**.



Todos los derechos reservados

[Cancelar suscripción](#)