



5 CONSEJOS PARA CONSERVAR LAS VITAMINAS DE LOS ALIMENTOS

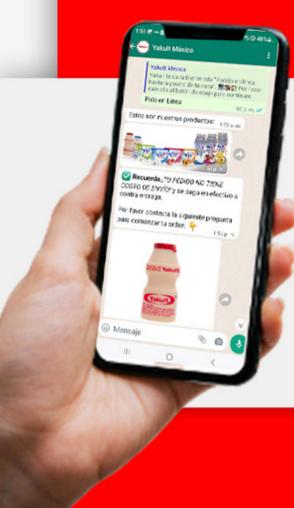
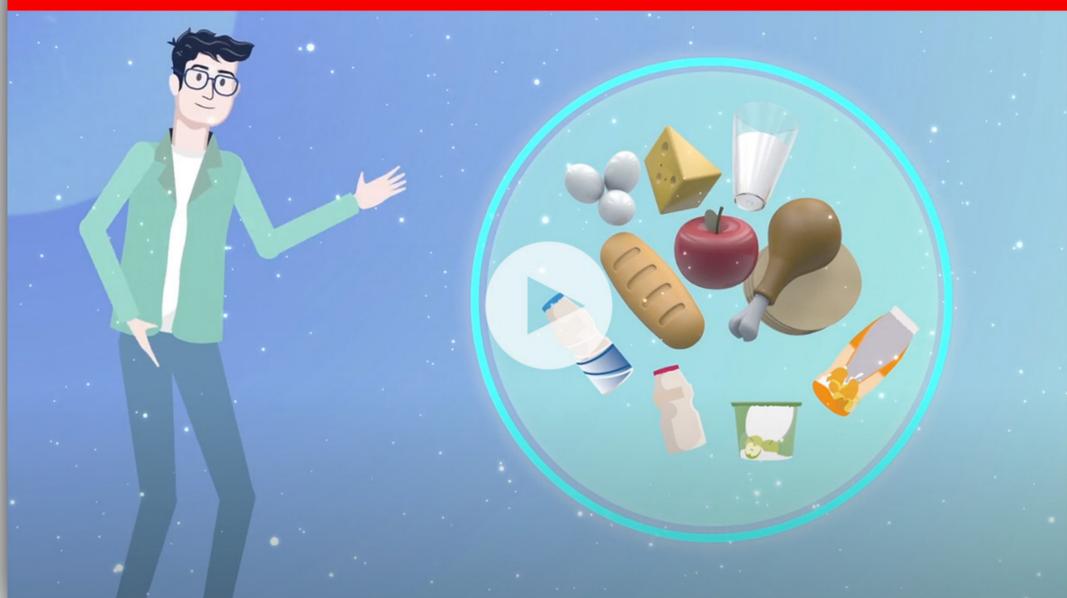
¿Sabías que la forma en que preparas, cocinas o conservas tus alimentos puede reducir la cantidad de vitaminas en los mismos? Influyen diversos factores como: temperatura, luz y forma de almacenarlos.

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

- Cocinar al vapor las verduras.
- Poner los alimentos con poca agua y al momento de hervir.
- 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.
- Agregar una pequeña cantidad de aceite de oliva para incrementar la absorción de vitaminas
- Conservar los alimentos en recipientes bien cerrados y en refrigeración

Además para aumentar la asimilación de vitaminas consume probióticos como el **Lactobacillus casei Shirota** que contribuyen a la salud intestinal y por lo tanto, una buena digestión.

Consumo de **Lactobacillus casei Shirota** en temporada de frío



¡Haz tu pedido en línea!

¡Vea volúmenes pasados aquí!

Hábitos saludables



Lavado de manos



Alimentación Correcta



Yakult



Yakult México Oficial

Yakult

www.yakult.com.mx