



Menú



DICIEMBRE 2020

Hablemos de vitaminas y otros nutrientes presentes en las frutas (2)

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

<p>DÍA 7</p> <p>4º MENGUANTE ★</p> <p>Los ácidos grasos omega 3 sirven para reducir el colesterol, pero también para reducir los triglicéridos. 07</p> <p>Las frutas que nos proporcionan vitamina B5 son los frutos secos. 14</p> <p>La vitamina D, considerada la "vitamina del sol", ayuda a la correcta absorción del Calcio y el mantenimiento de la coagulación sanguínea. 21</p> <p>Las frutas producen sensación de saciedad al contener fibra. 28</p>	<p>Las frutas ayudan a prevenir distintas enfermedades cardiovasculares, trastornos digestivos y algunos tipos de cáncer. 01</p> <p>Las frutas más ricas en ácidos grasos omega-3: frambuesas, guayaba y aguacate. 08</p> <p>La vitamina B6, participa en la formación de los glóbulos rojos. 15</p> <p>Las frutas que nos proporcionan vitamina D: el aguacate. 22</p> <p>La fibra de las frutas ayuda a regular el tránsito intestinal y evitar el estreñimiento. 29</p>	<p>Las proteínas son parte fundamental para el desarrollo y bienestar físico. 02</p> <p>La vitamina B1, ayuda en el metabolismo de las grasas y de los Hidratos de Carbono y para el correcto funcionamiento del sistema nervioso. 09</p> <p>Las frutas que nos proporcionan vitamina B6: plátanos, pasas, aguacates y ciruelas. 16</p> <p>La vitamina K es muy importante para la coagulación sanguínea. 23</p> <p>Por su carácter diurético, resultan depurativas para el organismo. 30</p>	<p>Las frutas más ricas en proteínas: durazno y melocotones secos, pasas secas, higos secos y manzanas. 03</p> <p>Las frutas que nos proporcionan vitamina B1 son: los pistachos y los frutos secos. 10</p> <p>La vitamina B8 o Vitamina H, importante para la producción de hormonas, colesterol y ayuda a combatir el insomnio y la depresión. 17</p> <p>Las frutas que nos proporcionan vitamina K: los frutos secos. 24</p> <p>Muy feliz año 2021 31</p>	<p>La ración diaria recomendada de fruta es de 3 a 4 frutas enteras, sigamos conociendo sus nutrientes: 04</p> <p>La vitamina B2, es fundamental para la obtención de energía, ya que contribuye a la formación de glucógeno. 11</p> <p>Las frutas que nos proporcionan vitamina B8: plátano, fresas, patilla, uvas y frutos secos. 18</p> <p>Feliz Navidad, la fruta fresca aporta nutrientes, vitaminas y minerales esenciales para el correcto funcionamiento del organismo. 25</p> <p>DÍA 14</p> <p>LUNA NUEVA ★</p>	<p>Los ácidos grasos monoinsaturados son fuente de energía para el sistema nervioso. 05</p> <p>Las frutas que nos proporcionan vitamina B2 es el aguacate. 12</p> <p>La vitamina B12, ayuda al correcto funcionamiento del sistema nervioso central. 19</p> <p>Las frutas nos aportan agua beneficiosa para el organismo. 26</p> <p>DÍA 21</p> <p>4º CRECIENTE ★</p>	<p>Las frutas más ricas en ácidos grasos monoinsaturados: aguacate. 06</p> <p>Las vitaminas B5, ayudan en el metabolismo y en la producción de las hormonas: insulina y adrenalina. 13</p> <p>Las frutas que nos proporcionan vitamina B12: naranjas, plátanos, fresas, kiwis, uvas, mangos, aguacates y ciruelas. 20</p> <p>Las frutas por sus antioxidantes previenen el envejecimiento prematuro de las células. 27</p> <p>DÍA 29</p> <p>LUNA LLENA ★</p>
--	---	--	--	--	--	--

