

Énchete de saúde cos alimentos !

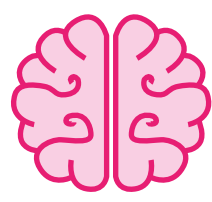
Aquí atoparás moitos alimentos con ingredientes que che axudarán a manter un axeitado funcionamento dos seguintes órganos e sistemas



Corazón e circulación



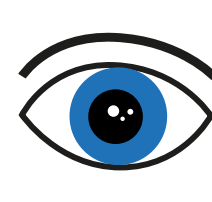
Peixes, vexetais (principalmente os de folla verde), legumes, noces, cereais integrais, froitas como kiwis ou mandarinas e lácteos



Cerebro



Peixes, vexetais de folla verde, cereais integrais, ovos, lácteos e legumes



Ollos



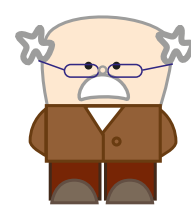
Vexetais como cenoria, pemento, espinacas e coles, e froitas como laranxa e uvas



Sistema musculoesquelético



Alimentos ricos en calcio e vitamina D (lácteos, peixes e mariscos, ovos, vexetais de folla verde, coles, brócoli e espárragos), carnes magras, legumes e a exposición habitual e adecuada á luz solar



Envellecemento saudable



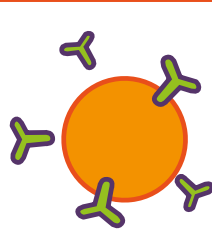
Peixes e mariscos, carnes magras, lácteos e cereais, alimentos ricos en antioxidantes naturais como tomate, cenoria, espinaca, coliflor, froita vermella, mazá e kiwi e a exposición habitual e adecuada á luz solar

D

Aparato dixectivo



Cereais integrais, verduras, hortalizas, froitas e iogures



Sistema inmune



Carnes, mariscos, ovos, lácteos, noces, legumes e cereais

P

Próstata



Tomate, aceites vexetais, froitas como sandía e pomelo, peixes, mariscos e ovos