

6 PAREJAS PODEROSAS

Combina estos alimentos para aprovechar todo su valor nutricional.



Tortillas
de maíz



Frijoles

Músculos saludables

El maíz junto con las leguminosas forman proteínas completas que ayudan a formar tejidos como los músculos.



Frijoles



Limón

Oxígeno a los tejidos

La vitamina C del limón contribuye a una mejor absorción del hierro contenido en los frijoles.



Jitomate



Aguacate

Piel tersa

El licopeno es un antioxidante que se absorbe de mejor forma en presencia de las grasas saludables del aguacate.



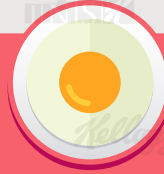
Carne
de res



Limón

Fortalece el sistema inmune

El hierro se absorbe mejor con vitamina C y fortalece las defensas.



Brócoli



Huevo

Huesos saludables

El calcio contenido en el brócoli se absorbe mejor acompañado de vitamina D que contiene el huevo.



Yogurt



Cereal
con fibra

Buena digestión

La fibra ayuda a mantener vivos los microorganismos que se obtienen del yogurt y que ayudan a la digestión.