

# Beneficios del salmón

Rico en proteínas y ácidos grasos esenciales para la salud.

Reduce el riesgo de sufrir **depresión**

Contribuye a reparar **tejididos y piel**

Contiene **Omega 3** que ayuda a mantener sano el corazón y cerebro

Ayuda a facilitar la **circulación sanguínea**



Tiene niveles bajos de **grasas saturadas**

Reduce los niveles de **colesterol y triglicéridos**

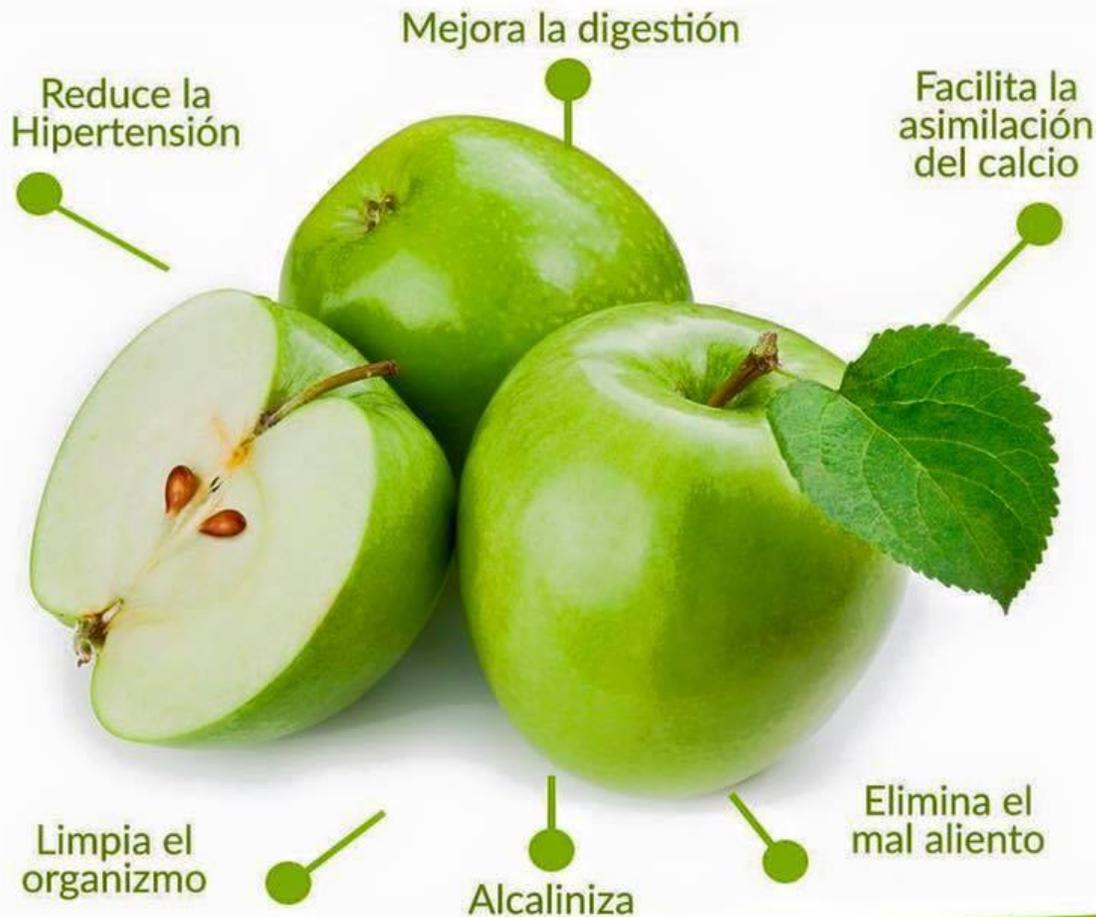


# BENEFICIOS DEL ARROZ

- ✓ Mejora la salud de la piel
- ✓ Estabiliza los niveles de azúcar en la sangre
- ✓ Regula el movimiento intestinal
- ✓ Aporta energía al cuerpo de forma rápida
- ✓ Disminuye la presión arterial
- ✓ Ayuda a prevenir el cáncer y enfermedades del corazón
- ✓ Ayuda a retrasar el envejecimiento
- ✓ Fortalece el sistema inmunológico



# Beneficios de la *Manzana*



> La manzana es rica en minerales y vitaminas lo cual la convierte en una de las frutas más beneficiosas para la salud.



IGNIS  
NATURA.CL

# BENEFICIOS Y PROPIEDADES DE LA **ESPINACA**



## 100 GRAMOS

Vitamina A	9.377 IU
Calcio	99 mg
Vitamina D	0 IU
Vitamina B12	0 µg
Vitamina C	28.1 mg
Hierro	2.7 mg
Vitamina B6	0.2 mg
Magnesio	79 mg

¡SÓLO  
**23**

CAL/100 GRAMOS!



# BRÓCOLI

## BENEFICIOS

Fortalece los huesos

Rico en fibra

Alto en Vitamina C

Anticancerígenos

Reduce el colesterol

Protege contra la diabetes

Protege el corazón

