

Ajo



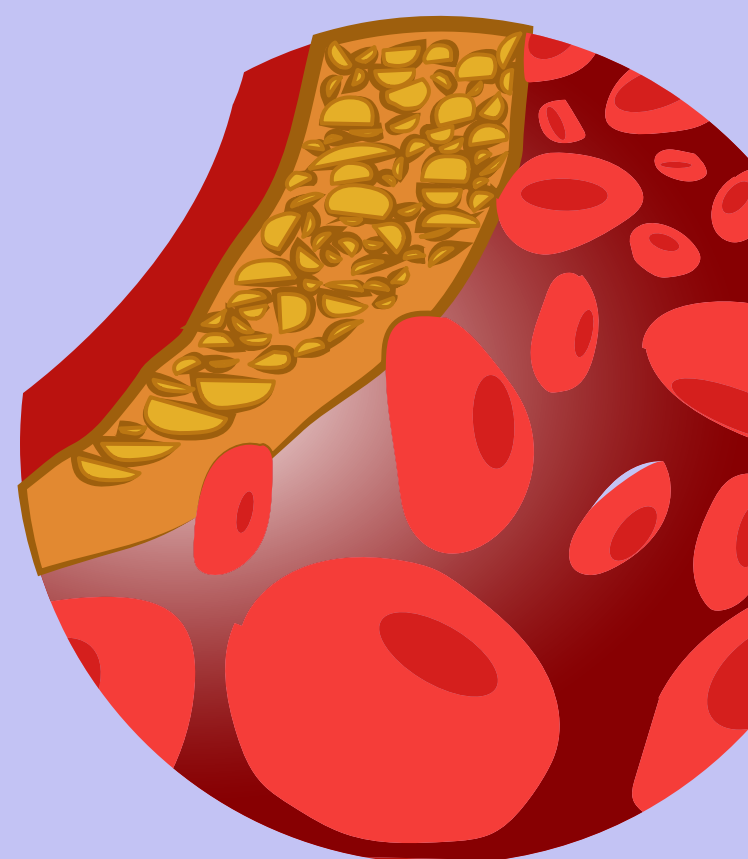
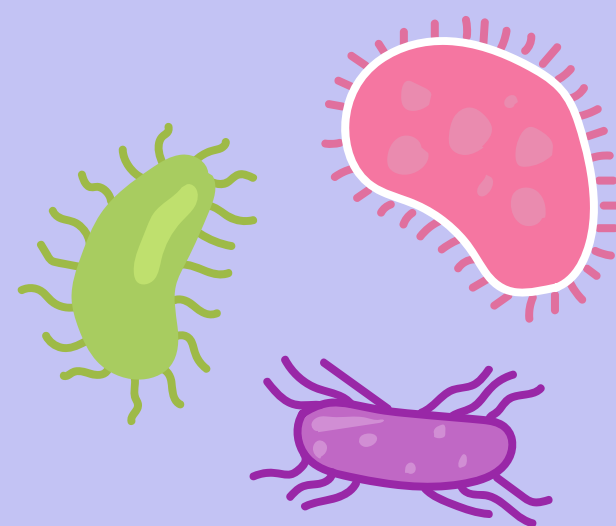
INCMNSZ



EDUCACIÓN PARA LA SALUD

El ajo posee un alto valor nutritivo y contiene muy pocas calorías, rico en vitamina C, vitamina B6 y manganeso. Disminuye niveles de colesterol y contiene antioxidantes que protegen contra el daño celular y el envejecimiento.

- Puede disminuir la inflamación estomacal y favorece la eliminación de bacterias dañinas en los intestinos.
- Efecto diurético y antiséptico.
- Puede cooperar en la reducción de lípidos, mejor control de la presión arterial y tiene una posible actividad como antiagregante plaquetario.



Fuentes:

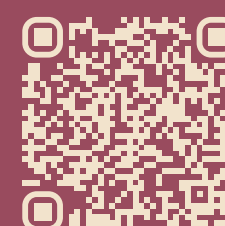
-Fundación española del corazón

-Elsevier

Secretaría de Salud

Visite nuestra página: www.epsnutricion.com.mx

Obtenga este cartel al escanear el código QR



ESCANEAR

