



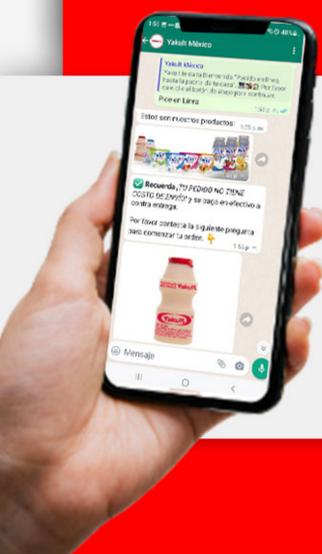
## 5 CONSEJOS PARA CONSERVAR LAS VITAMINAS DE LOS ALIMENTOS

¿Sabías que se pueden perder más del 50% de las vitaminas debido a factores como la temperatura, cocción, exposición a la luz, entre otros?

Tips para conservar la mayor cantidad de vitaminas al preparar alimentos:

1. Consume algunos vegetales crudos o utiliza la técnica de cocción al vapor.
2. Al hervir los alimentos, agrégalos cuando el agua este en ebullición, ocupa poca agua y emplea el agua de cocción para sopas, caldos, etc.
3. Corta frutas y verduras en trozos grandes.
4. Agrega una pequeña cantidad de aceite de oliva o soya a las ensaladas, para incrementar la absorción de vitamina A, E y K.
5. Evita la exposición directa de los alimentos a la luz solar.

Además, para aumentar la asimilación de vitaminas, consume probióticos como los **Lactobacillus casei Shirota** que contribuyen a una buena digestión.



# ¡Haz tu pedido en línea!

¡Vea volúmenes pasados aquí!

### Hábitos saludables



Lavado de manos



Alimentación Correcta



Yakult



Yakult México Oficial

# Yakult

[www.yakult.com.mx](http://www.yakult.com.mx)