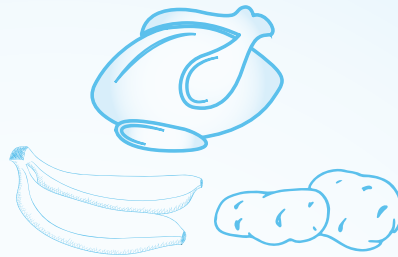




MICRO NUTRIENTES

Vitamina B6

(Necesitas 1.3 mg diarios)



Beneficios

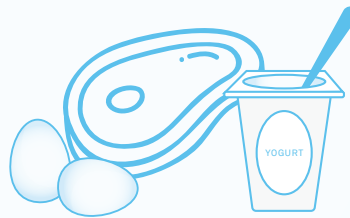
- Regula el apetito, el sueño y el estado del ánimo.
- Ayuda al sistema nervioso a funcionar correctamente

Mejor fuente

- Papas sancochadas = 0.33 mg.
- 1 plátano = 0.43 mg.
- Pechuga de pollo sancochada = 0.6 mg.

Vitamina B12

(Necesitas 2.4 mcg diarios)



Beneficios

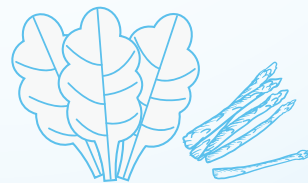
- Mejora el estado de alerta y combate la fatiga.
- Produce glóbulos rojos.

Mejor fuente

- 8 onzas de Yogurt Natural = 1.4 mcg
- 1 huevo grande = 0.56 mcg
- 3.5 onzas de carne sancochada = 1.7 mcg

Ácido Fólico

(Necesitas 400 mcg diarios)



Beneficios

- Necesario en las primeras semanas de embarazo para prevenir defectos neurológicos.
- Baja el riesgo de cáncer de mama y de colon.

Mejor fuente

- ¼ taza de espárragos sancochados = 134 mcg.
- 1 taza de espinaca cruda = 58 mcg.
- ¼ taza de lentejas cocinadas = 179 mcg