pura nutrición

puranutricion.com.mx

Nutrientes esenciales
para tu cuerpo



SISTEMA NERVIOSO
- Omega 3 (DHA)
- Colina
- Vitaminas B6, B12 y folatos

Consume:
Salmón, huevo, nueces, vegetales de hoja verde y **Nutrioli® Protect Mente** (adicionado con DHA).



SISTEMA RESPIRATORIO
- Vitamina A y C
- Vitamina E
- Omega 3

Consume:
Guayaba, kiwi, cítricos, jitomate, pimientos, vegetales, pescados.



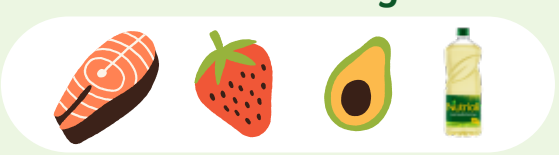
SISTEMA MUSCULOESQUELETICO
- Proteínas
- Calcio, potasio y magnesio
- Vitamina D y K

Consume:
Carnes magras, pescados, pollo, leguminosas, plátano, vegetales.



SISTEMA CARDIOVASCULAR
- Omega 3, 6 y 9
- Potasio y Magnesio
- Antioxidantes

Consume:
Pescados, nueces, almendras, frutos rojos, espinacas, aguacate, **Nutrioli®** y **Oli de Nutrioli® Extra Virgen**.



SISTEMA DIGESTIVO
- Fibra
- Probióticos
- Prebióticos

Consume:
Cereales integrales, avena, yogurt, kéfir, vegetales.



SISTEMA INMUNOLOGICO
- Vitamina A, D y E
- Vitamina C
- Omega 3

Consume:
Vegetales, Cítricos, Pescados, semillas, **Nutrioli® Protect Defensas.**



Ningún alimento por si solo aporta todos los nutrientes que el cuerpo necesita. **Mantener una alimentación variada y equilibrada** es la mejor estrategia para cuidar la salud de nuestro organismo.

Fuente: Dietary Reference Intakes (DRIs) de las Academias Nacionales de Ciencias de EE. UU.
Organización Mundial de la Salud (OMS).
FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura).
Academy of Nutrition and Dietetics.