

# ¿SABIAS QUE LOS ALIMENTOS?

1



## PLÁTANO

¿Sabías que... el plátano es técnicamente una baya, contiene triptófano que mejora el estado de ánimo y además es ligeramente radiactivo debido a su potasio natural (pero totalmente inofensivo)?

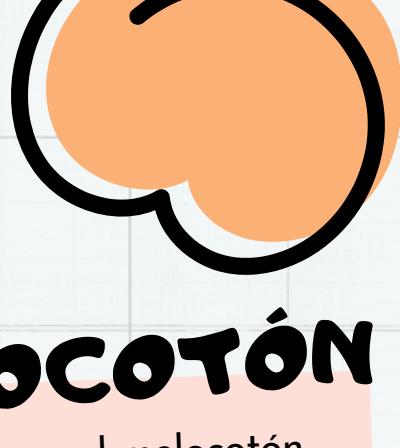
3



## SANDÍA

¿Sabías que... la sandía está compuesta por más del 90% de agua, existen variedades amarillas por dentro y en realidad es una hortaliza emparentada con el pepino y la calabaza?

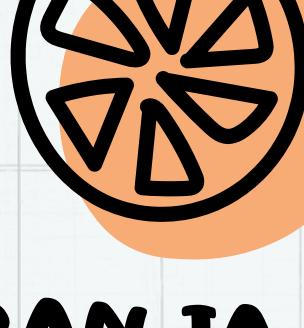
5



## MELOCOTÓN

¿Sabías que... el melocotón pertenece a la misma familia que las rosas y las almendras, y su semilla huele a almendra porque contiene un compuesto llamado benzaldehído?.

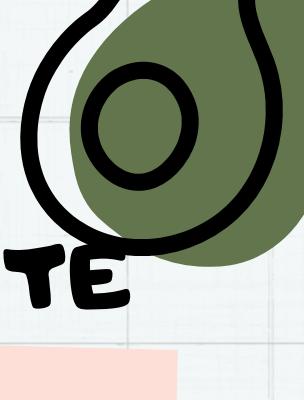
2



## NARANJA

¿Sabías que... una sola naranja puede cubrir tu necesidad diaria de vitamina C, su aroma reduce el estrés de forma natural y, aunque no lo parezca, todas tienen la misma cantidad de azúcar, solo que las ácidas lo disimulan?

4



## AGUACATE

¿Sabías que... el aguacate es una fruta (no una verdura), contiene más potasio que un plátano, es rico en grasas saludables que cuidan tu corazón y, además, ha sido consumido desde hace más de 7,000 años por culturas mesoamericanas?

6



## PESCADO

¿Sabías que... el pescado es una de las proteínas más fáciles de digerir, contiene ácidos grasos omega-3 que ayudan al corazón, al cerebro y a reducir la inflamación, y que incluso su color –como el del salmón– puede cambiar dependiendo de lo que come?

# ¿SABIAS QUE LOS ALIMENTOS?

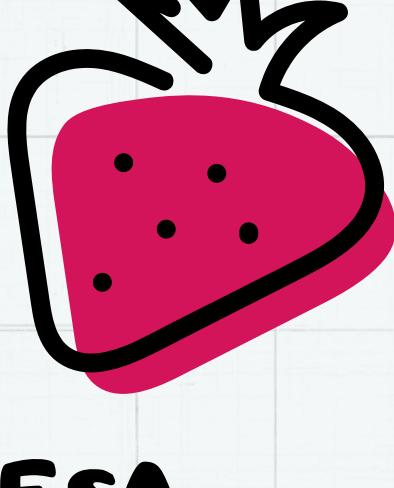
1



## ZANAHORIA

¿Sabías que... la zanahoria originalmente era morada, y la naranja que conocemos hoy fue creada por agricultores holandeses; además, es rica en betacaroteno, que el cuerpo convierte en vitamina A para la vista y la piel?

2



## FRESA

¿Sabías que... la fresa no es una fruta verdadera porque sus semillas están por fuera, tiene más vitamina C que una naranja y es uno de los alimentos con más antioxidantes naturales que protegen tus células?

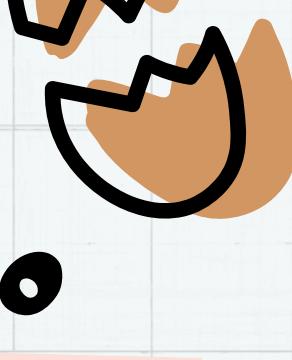
3



## CEREZA

¿Sabías que... las cerezas contienen melatonina natural que ayuda a regular el sueño, y su color tan intenso se debe a antioxidantes potentes llamados antocianinas, que también reducen la inflamación?

4



## HUEVO

¿Sabías que... el huevo es uno de los alimentos más completos, pues contiene todos los aminoácidos esenciales y una proteína tan pura que se usa como referencia para medir la calidad de otras proteínas?

5



## QUESO

¿Sabías que... el queso existe desde hace más de 7,000 años, y su sabor, textura y olor cambian según el tipo de leche, el tiempo de maduración y las bacterias "buenas" que participan en su fermentación?

6



## UVAS

¿Sabías que... las uvas son una de las frutas más antiguas cultivadas por el ser humano, y su piel contiene resveratrol, un antioxidante conocido por sus beneficios para el corazón y el envejecimiento saludable?