

Fecha: 22-01-2026

Lucero Jiménez

MAÑANA	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina D3 5,000 UI Swanson Salud Ósea – Absorción de Calcio – Refuerzo Inmunitario 250 Cápsulas Blandas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día. Con alimentos ricos en grasa saludable</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Garantizar que el calcio de la dieta sea absorbido eficientemente en el intestino para fortalecer la densidad mineral ósea.</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div><div>Vitamina K2 (Menaquinona-7) Swanson Salud Cardiovascular – Dirección del Calcio – 30 Cápsulas</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div><div>1 cápsula al día. Junto con una comida que contenga grasas.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>la Vitamina K2 (en su forma MK-7) activa las proteínas que lo depositan en los huesos y dientes, evitando que este mineral se acumule en las paredes de las arterias (calcificación arterial).</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>
	<div><div>SUPLEMENTO</div></div>	<div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>