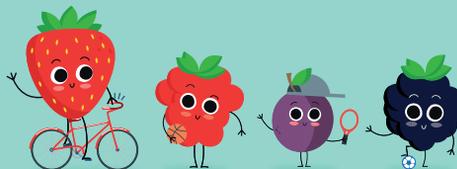


Berries para el Corazón



Energía para la vida.
Dieta equilibrada y deporte.



FUENTE DE VITAMINA C

La Vitamina C contribuye a la protección de las células al daño oxidativo.

La Fundación Española del Corazón recomienda seguir una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.

Si usted tiene unas condiciones dietéticas especiales o padece alguna enfermedad debe consultar a un profesional de la salud

La ingesta mínima requerida de vitamina C para obtener el beneficio deseado es de 80 mg.

Berries para el Corazón



Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en España (29,39 %)¹. Sin embargo, se podrían prevenir en más del 80 % de los casos.

Tienes en tus manos la solución: Cambia tus hábitos de vida y cuida tu corazón. Abandonar la vida sedentaria, el alcohol, el tabaco, entre otros, y apostar por una dieta variada y equilibrada junto con la práctica de ejercicio físico fortalecerá el músculo más importante de tu organismo. Las berries producidas y distribuidas por Cuna de Platero en Moguer (Huelva) pueden ayudarte:



Fresas: Esta fruta, como la frambuesa y el arándano, es rica en flavonoides, antioxidantes cardiosaludables, preventivos ante determinados factores que afectan al corazón.



Frambuesas: Fuente de flavonoides, esta berry posee además polifenoles, presentes también en fresas y arándanos. Es un antioxidante que protege el sistema vascular y fortalece a los pequeños capilares.



Moras: Contienen altas cantidades de antioxidantes (flavonoides) y son ricas en antocianinas, que mantienen tu corazón joven e inhiben el colesterol dañino.



Arándanos: Son ricos en vitamina C (ácido ascórbico), aportan antioxidantes y tienen propiedades antiinflamatorias, beneficiosas para la salud de tu corazón.

La versatilidad de estas frutas en la cocina te permitirá poder comerlas de múltiples formas, bien al natural, en batidos, zumos o formando parte de una receta, cocinadas. Estas berries son tu píldora de salud. Tómalas a diario. Protege tu corazón.

BATIDOS PARA LA VIDA

Antes de hacer ejercicio:

BATIDO DE ARÁNDANOS AZULES, FRESAS, UVAS VERDES, MANZANA, PLÁTANO, MIEL Y ZUMO DE NARANJA

Con una base de agua y zumo de naranja.

169 calorías



Ingredientes:

200 mL. de zumo de naranja, 10 arándanos azules, 3 fresas, 5 uvas verdes, 1 manzana, ½ plátano, 1 cucharada pequeña de miel.



Elaboración:

- Extraer el zumo de la naranja y echarlo en el vaso de la batidora o en el recipiente que se vaya a utilizar.
- Limpiar, cortar por la mitad los arándanos azules.
- Limpiar y cortar las fresas en trozos pequeños.
- Limpiar y cortar las uvas verdes en 3 o 4 trozos, cada una con piel y pepitas.

- Pelar o no la manzana, quitar las semillas y trocear.
- Trocear el plátano.
- Preparar la cucharada pequeña de miel.
- Echar todos los ingredientes a la batidora y batir al gusto.
- Se puede añadir agua si queremos hacerlo más líquido.



Beneficios:

- Indicado para cuidar el corazón, el aparato circulatorio y la presión arterial.
- Importante para el cuidado de los músculos y las lesiones musculares.
- Ayuda a cuidar la función renal y facilitar la diuresis.

- Combate el colesterol y los lípidos sanguíneos.
- De utilidad para cuidar la vista.
- Sirve para combatir el sobrepeso.
- Es alcalinizante y antioxidante.
- Previene el envejecimiento.

Es recomendable tomar este batido al menos una hora antes de practicar una actividad física de alta intensidad. Contiene 2,5 ml glucosa y 2,5 ml fructosa, presentes en la miel. Sin azúcares añadidos. Cantidad máxima diaria recomendada de azúcar: 30 g.

Para recuperarse después de hacer ejercicio:

BATIDO DE FRESAS, CACAHUETES, MANZANA Y PLÁTANO + muesli, miel y aceite de oliva

Con una base de yogur, yogur líquido, leche o bebidas vegetales.

369 calorías

Con una base de 200 gr. de yogur desnatado natural.

353 calorías

Con una base de 200 ml. de leche desnatada.



Ingredientes:

3 fresas, 15 cacahuetes, ½ manzana, ½ plátano, 1 cucharada grande de muesli, 1 cucharada grande de miel, 1 cucharada pequeña de aceite de oliva.



Elaboración:

- Colocar la base (leche o yogur) en un recipiente o vaso de batidora.
- Limpiar y cortar las fresas en pequeños trozos.
- Cortar los cacahuetes al menos en 2 o 3 trozos cada uno.
- Pelar o no la manzana, quitar las semillas y trocear.

- Trocear el plátano.
- Preparar la cucharada grande de muesli y las pequeñas de miel y de aceite de oliva.
- Añadir todos los ingredientes sobre la base elegida y mezclar o batir.



Beneficios:

- Es un batido energético.
- Importante para el cuidado de los músculos y las lesiones musculares.
- Cuida las articulaciones, los huesos y combate la osteoporosis.

- Combate el colesterol y los lípidos sanguíneos.
- Sirve para combatir el sobrepeso.
- Es alcalinizante y antioxidante.
- Previene el envejecimiento.

Es recomendable tomar este batido después de practicar una actividad física de alta intensidad. Contiene 5 ml glucosa y 5 ml fructosa, presentes en la miel. Sin azúcares añadidos. Cantidad máxima diaria recomendada de azúcar: 30 g.