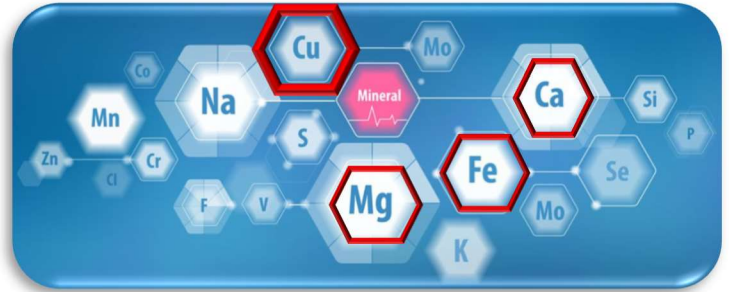


ALIMENTOS RICOS EN COBRE

El cobre (Cu), es un oligoelemento (mineral) esencial, que está presente en todos los tejidos del cuerpo humano.



Super Beneficios:

Piel, *Cabello (evita canas prematuras)*, glóbulos rojos (Oxygenación de las células)*, Salud cardiovascular, huesos fuertes, sistema nervioso, infecciones. *El cobre es un nutriente esencial para diversas enzimas antioxidantes que protegen las células del daño oxidativo*. Mineral indispensable para *prevenir o curar la anemia*.

RMD: (Requerimiento Mínimo Diario):

Expertos en nutrición de los **Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos (NIH)**, recomiendan una ingesta diaria de cobre de **900 microgramos (µg)**.

ALIMENTOS NATURALES PODEROSOS EN COBRE

***1.- Semillas de sésamo (Ajonjolí Integral)*:** Contiene **4.100 microgramos (µg)** de cobre por cada 100 gramos de producto.

El ajonjolí además es uno de los alimentos más rico en calcio (Ca) y grasas saludables, proteínas y magnesio (Mg).

Una forma deliciosa de consumirlo es en el Gomasio (aderezo: ver nuestro vídeo sobre cómo prepararlo) y la horchata (leche de ajonjolí). *Ojo: El ajonjolí debe ser integral*.



***2.- Almendras*:** Contienen 1.200 microgramos (µg) de cobre por cada 100 gramos. Las almendras son una gran fuente de vitamina E, antioxidantes y fibra.

***3.- Garbanzos*:** Aportan 900 microgramos de cobre por cada 100 gramos. Son además **ricos en proteínas, fibra y minerales como el hierro (Fe) y el magnesio (Mg)**.