

REMEDIOS CASEROS PARA ALIVIAR LOS SÍNTOMAS DEL RESFRIADO

¡Cuídate a base de infusiones!

Elige tu favorita

Eneldo



Alto contenido en
zinc
vitamina A y B₆

Con Vitamina B₆, que mantiene el metabolismo energético en condiciones normales.

Hinojo



Alto contenido en
folatos,
que ayudan a la disminución del cansancio y la fatiga

Aromático y agradable

Regaliz



Contiene
hierro,
contribuyendo al funcionamiento normal del sistema inmune

¡Refrescante y delicioso!

Jengibre en polvo



Alto contenido en
selenio,
que desempeña un papel en la protección frente al daño oxidativo.

Toque picante y lleno de sabor

1 Una cucharada de jengibre en polvo



2 Agrégalo a una taza de agua hirviendo



3 Déjalo infusionar 10 minutos



4 Agrega miel, limón o canela



Fuentes: Moreiras et al, 2015¹

¡O añádelos a tus platos favoritos!

Ajo en polvo



Añádelo a:
Sopas, guisos,
carnes y verduras

El Ácido Fólico,
hierro y zinc
contribuyen a la
función normal del
sistema inmune.

Frutas cítricas



Ricos en **vitamina C**: naranja,
limón, pomelo, mandarina
En zumos y batidos
¡Ideal para los más pequeños!

La **vitamina C**
aumenta la absorción
de hierro, y contribuye
a la función fisiológica
en condiciones
normales.

Menta



Úsala en: ensaladas,
sopas, verduras, zumos e
infusiones
**Aromática y refrescante,
¡Añádela a tu mesa!**

Fuente de
vitamina A y C,
ayudan a la
disminución del
cansancio y
la fatiga.