

Fecha 11.10.2022	Sección Nacional	Página 20
----------------------------	----------------------------	---------------------

Consejos

El huevo estimula el sistema inmunológico

*** Si tienes dudas relacionadas con moda, hogar y belleza, envíanoslas a: diario_imagen@yahoo.com.mx y al día siguiente publicaremos las respuestas.

El huevo fortalece el sistema inmune. Estudios demuestran que justamente dos huevos al día te pueden prevenir de infecciones, enfermedades y virus. Un huevo contiene hasta un 22 por ciento del ingreso recomendado de selenio, el cual estimula el sistema inmunológico.

Mejora la memoria. Estudios han demostrado que el consumo de colina extra mejora la memoria y el tiempo de reacción.

Hace maravillas para los ojos. La luteína ayuda a los ojos a mantener buena y clara vista. Nuevos estudios han demostrado que los huevos de gallina contienen mucha luteína.

Previene la depresión. Los huevos nos ayudan a obtener más vitamina D. La vitamina D entre otras es buena para el balance de calcio en los dientes y en nuestro esqueleto.

