

Oh! my BIO

supermercados ecológicos



- Son ricas en antioxidantes, como el licopeno, carotinoides, flavonoides y antocianinas.
- Ayudan a mejorar la circulación sanguínea
- Protegen contra enfermedades cardiovasculares y potencian la mejora de la circulación.
- Favorecen la buena memoria, protegiendo el envejecimiento celular.
- Disminuyen el riesgo de problemas en el sistema urinario.
- Tienen un efecto depurativo y combaten la retención de líquidos.
- Reducen los síntomas menstruales.
- Mejoran la absorción del hierro, por lo que son ideales para combatir o evitar la anemia

- Son ricas en Vitamina C, luteína, betacarotenos y ácido fólico.
- También destacan por su contenido en calcio, potasio y magnesio.
- Su color naranja se debe a la presencia de carotenos.
- Mantienen el sistema inmunitario fuerte.
- Fortalecen y reparan los tejidos.
- Ayudan a tener buena visión.
- Poseen cualidades fotoprotectoras.
- Ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares.
- Contribuye a tener la piel más bronceada y bonita.
- Muchas frutas y verduras de este color son diuréticas y contienen gran cantidad de fibra, como es el caso de la calabaza.

- Aumentan la capacidad inmunológica del organismo porque luchan contra las sustancias tóxicas que se producen por medio de la respiración.
- Son ricos en antioxidantes.
- Reducen el riesgo de contraer enfermedades del corazón y problemas de visión.
- Contienen vitamina C, que ayuda en la formación de colágeno, los huesos y dientes.
- Ayudan a la absorción del hierro de los otros alimentos.
- Contienen ácido fólico y minerales como el potasio.
- Poseen un alto contenido de agua, fibra, carbohidratos.

- Las verduras de hoja verde deben su color a la presencia de clorofila.
- Aportan pocas calorías y tienen un gran valor alimentario por su riqueza en vitaminas (especialmente A, C, el complejo B, E y K), minerales (el calcio, el hierro, el magnesio, el potasio) y la fibra.
- Disminuyen el colesterol y los triglicéridos.
- Combaten y previenen el estreñimiento.
- Su consumo se relaciona con la prevención de las cataratas y osteoporosis.
- Frutas como la manzana son perfectas para combatir la retención de líquidos.
- Deben consumirse a diario.

- Ricas en antocianina, Vitaminas A, B, B1, B2, resveratrol, hierro, calcio, flúor, cobre, cromo, potasio y sodio.
- Combaten el envejecimiento celular.
- Tienen efectos antiinflamatorios.
- Evitan la anemia y enfermedades de la sangre.
- Regulan la glucosa en sangre.
- Reducen alergias, protegen la piel de quemaduras solares.
- Controlan la retención de líquidos.
- Previenen las varices.
- Tiene propiedades diuréticas.
- Mejoran la agudeza visual y el comportamiento cognitivo, pues ayudan a preservar la memoria.

