



SPIRULINA



LA SPIRULINA SE HIZO FAMOSA POR HABER SIDO USADA EXITOSAMENTE EN LA NASA COMO SUPLEMENTO EN LA DIETA DE ASTRONAUTAS EN MISIONES ESPACIALES

BENEFICIOS DE LA SPIRULINA

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Se compone alrededor de **75%** de **proteínas**. Posee un coctel de vitaminas y minerales, principalmente **vitamina A, E, D, B1, B2, B3, B6, B12, hierro, zinc, ácido fólico y ácidos esenciales**. Además es una buena fuente de oxígeno por su alto contenido de **clorofila**.

Tiene factores **antioxidantes** (lo que le da su propiedad anticancerígena), **antivirales**, **antiinflamatorios**, y **refuerza el sistema inmune**. Las vitaminas permiten a las células tener un mejor funcionamiento, como las de los músculos, para tener mayor rendimiento físico, intelectual y sexual.

SI TIENES CUALQUIER DUDA SOBRE HÁBITOS O ALIMENTACIÓN SALUDABLES ESCRIBENOS A NUESTRO EMAIL nutrete@viveactivo.cl Y TRATAREMOS DE AYUDARTE

¡ES NUESTRO TEMA Y NOS ENCANTA!

LA SPIRULINA ES UN ALGA DE COLOR AZUL VERDOSA, LA CLOROFILA LE DA EL COLOR VERDE Y LA FICOCIANINA LE DA EL COLOR AZULADO



LA MEJOR FORMA DE CONSUMIRLA

YA SEA EN POLVO, CÁPSULAS O TABLETAS, SE PUEDE USAR COMO COMPLEMENTO DENTRO DE UNA DIETA BALANCEADA.

La Spirulina en cápsulas no presenta problemas, pero en polvo puede resultar amarga y salada por lo que se recomienda mezclarla con jugos de frutas o agregarla al yogur, aunque es cosa de tomarle el gusto.

TÓMALA SOLA CON AGUA

Mezclar una cucharada pequeña de polvo de spirulina en un vaso de agua o zumo y beberlo directamente

OTRAS FORMAS

Agrégale un poco a tu jugo de frutas (cambiará drásticamente su color), mézclalo con palta y guacamole o espolvorea en papas asadas al horno con pimienta y ajo.

