



El analgésico de uso externo de mayor venta en el mundo

AHORA EN COLOMBIA



© 2011 M. 2011M-0012212

Para una mejor calidad de vida!

Alivio efectivo del dolor

Artritis
Espasmos musculares.
Músculos adoloridos.
Dolor articular; cuello, hombro, codo, rodilla y tobillo.

- consumir cualquier variedad, incluso pan blanco en porciones indicadas.
- Para quienes sufren de hipertensión, son recomendables panes bajos en sodio y sal.
- Aquellos con sobrepeso, problemas gastrointestinales y/o cardiovasculares, deben consumir panes ricos en fibra, libres de grasas *trans* y colesterol.
- Las personas con diabetes deben seleccionar los de poca azúcar y ricos en fibra,

endospermo y germen con su respectiva provisión de nutrientes.

Pero no todos los panes que se hacen llamar integrales llevan estos granos; algunos tienen colorantes y no contienen fibra. Por eso hay que saber distinguirlos; un producto integral presenta una textura diferente que no molesta, al tacto se siente la fibra, y al comerlos, se siente la presencia de granos enteros.

Justa medida

Un consumo normal por porción es de dos tajadas de pan, de aproximadamente 50 ó 60 gramos. Se puede consumir de una a dos veces al día.

Panes integrales

Son elaborados con harinas integrales y granos enteros como trigo, centeno, avena, cebada y linaza, que se encuentran en su estado natural, por lo que conservan el salvado,

Mejor enteros

Según el Whole Grains Council (Consejo de Granos Enteros), autoridad mundial en grano entero, es clave incluir en la alimentación los de este tipo porque:

- Aportan más vitaminas, minerales, antioxidantes y menos azúcar.
- Ayudan al funcionamiento intestinal.
- Disminuyen el riesgo de padecer enfermedades crónicas de tipo cardiovascular, hipertensión y diabetes.
- Ayudan a controlar los niveles de azúcar y grasa en la sangre. ▶



Línea Gratuita Nacional 018000-910405



ORTOPEDICOS FUTURO®

Siempre pensando en su salud™

Compañía. ISO 9001:2008

Cra 14 # 79 - 71 El Lago Tel: 298 12 12 Bogotá D.C.

Varios almacenes para su comodidad

www.ortopedicosfuturo.com



VIVIR BIEN

Destinos África indomable

Cometas
Festival del viento

Estilo de vida
Cafés, puntos
de encuentro

COLMÉDICA
MEDICINA PREPAGADA

Usted no está solo.