

Fecha 20.03.2023	Sección Cultura	Página 18
---------------------	--------------------	--------------

Importancia de la luteína para la salud

La luteína es pigmento vegetal con propiedades antioxidantes para la salud de la piel, ojos, intestinos, cerebro y corazón.

La encontramos en alimentos como:

- **VERDURAS DE HOJA VERDE:** acelga, col, espinaca y lechuga.
- **FRUTAS:** kiwi, naranja, melón, papaya, pera y uva.
- **CEREALES:** maíz y semillas de trigo.
- **HUEVO.**

Basta con priorizar el consumo de estos alimentos para gozar de sus beneficios.

- **SALUD OCULAR**
Se acumula en la retina y ofrece protección contra los rayos ultra violeta (UV). Ayuda a disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades oculares.
- **PROTECTOR DE LA PIEL**
Promueve la protección contra los rayos UV. Produce un efecto anticancerígeno.
- **FUNCIÓN COGNITIVA**
Tiene efectos positivos en la memoria y la agilidad mental. Retrasa la aparición de trastornos neurológicos.
- **BENEFICIO INTESTINAL**
Es prebiótica, pues promueve el crecimiento de bacterias buenas en el intestino, principalmente *Lactobacillus* y *Bifidobacterium*.



¡Dicha acción puede ser reforzada con el consumo diario de probióticos como el *Lactobacillus casei* Shirota!



Yakult Fomentando...
Estilos de **Vida Saludable** yakult.com.mx

