



¡Estos alimentos harán que no envejezcas!

Hay algunos alimentos que nos ayudan a mantener la piel y el cuerpo jóvenes. Si te cuidas desde que eres joven, cuando seas mayor tendrás un buen aspecto. Por eso es importante que tomes estos alimentos.

1. La leche de almendras

Es una gran fuente de calcio y vitamina D. Va muy bien tomar una vaso de esta leche una vez al día, por ejemplo en el desayuno o en la merienda.

2. El pescado

El pescado, especialmente el salmón, es rico en ácidos grasos Omega 3, que ayudan a reducir el colesterol y el dolor de las articulaciones. Por otra parte, el salmón ayuda a evitar enfermedades oculares.

3. La sandía

Según un estudio de la Universidad de Texas, descubrieron que varios nutrientes que hay en la sandía son buenos para aumentar el deseo sexual.

4. El plátano

El riesgo de tener la presión arterial alta aumenta con la edad, pero puedes combatirla con el plátano. Regula la presión arterial gracias al potasio. Algunos estudios han demostrado que alimentarse de alimentos ricos en potasio puede producir los mismos beneficios que un suplemento alimentario.