

Cocina Inteligente para una Vida Saludable

Equipando tu Espacio
con Electrodomésticos
de Calidad



Dentro de la cocina, ocurre uno de los pasos más importantes para lograr una alimentación saludable:
la preparación de alimentos.

Libera Tu Salud te comparte, algunos beneficios de equipar tu cocina con electrodomésticos inteligentes, como una estrategia para lograr una preparación de alimentos de calidad.



Los nutrimentos o moléculas que necesitamos obtener de los alimentos, se pueden perder durante algunos procesos de cocción, dejando alimentos con una menor cantidad de vitaminas, minerales, grasas, proteínas e hidratos de carbono disponibles para el cuerpo.

La cocina inteligente, busca evitar que esto pase y volver los nutrimentos mucho más biodisponibles.

Esto quiere decir que el cuerpo pueda absorber con mayor facilidad y en mayor cantidad, los nutrimentos que tiene la comida. Busca también simplificar la preparación de alimentos y fomentar preparaciones más saludables:

Bajas en grasas saturadas.

Bajas en sodio.

Bajas en azúcares añadidos.

Libre de compuestos tóxicos liberados bajo calor (como los que desprende el teflón).

Existe una gran gama de electrodomésticos inteligentes, de diferentes tamaños, precios, usos y diseños. Algunos de los que podemos recomendarte son:

Crock pot

Procesador de alimentos

Thermomix

Máquina de pan

Olla express Eléctrica

Arrocera

Batidora profesional

Vitamix



Si te interesa conocer las funciones y beneficios de cada uno de estos elementos en la cocina inteligente, no dudes en consultar nuestra recomendación “Invierte en tu Salud: Productos Estrella para Equipar tu Cocina de Manera Saludable”, dentro de la herramienta <<Recomendaciones>>.

Libera Tu Salud,
te acompaña en cada cambio saludable.

