

Super Foods

EATING CLEAN

Unlock the Power of Super Foods!

Are you ready to take your health to the next level? Super foods are nutrient-dense powerhouses that can boost your energy, enhance your immunity, and improve overall wellness. Discover the incredible benefits of eating clean with our guide to incorporating super foods into your daily routine.

Top 5 Super Foods to Add to Your Diet



Kale

Rich in vitamins A, C, and K, kale supports immune function and bone health. Try it in salads or smoothies.

Chia Seeds

Packed with omega-3 fatty acids and fiber, chia seeds aid digestion and heart health. Perfect for overnight oats or chia pudding.



Blueberries



High in antioxidants and vitamins, blueberries boost brain function and reduce inflammation. Enjoy them fresh or in your morning yogurt.

Quinoa

A complete protein source with all nine essential amino acids, quinoa is great for muscle repair and overall energy. Use it as a base for salads or as a side dish.



Avocado

Full of healthy fats and vitamins, avocados promote heart health and skin vitality. Add them to sandwiches or salads for a creamy texture.

Simple Tips for Eating Clean

Plan Your Meals: Incorporate a variety of super foods to ensure you get a broad spectrum of nutrients.

Stay Hydrated: Drink plenty of water to help your body absorb and utilize nutrients effectively.

Mind Your Portions: Focus on balanced portions of super foods to avoid overloading on any single type.

Cook Smart: Opt for steaming or roasting instead of frying to retain the maximum nutrient value.



HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER



Heart of Ag Health & Wellness Center

1235 Rose Ave. Selma, CA 93662

559.819.8569

www.hoa.clinic

Superalimentos

COMER LIMPIO

¡Desbloquea el Poder de los Superalimentos!

¿Estás listo para llevar tu salud al siguiente nivel? Los superalimentos son potentes concentrados de nutrientes que pueden aumentar tu energía, mejorar tu inmunidad y elevar tu bienestar general. Descubre los increíbles beneficios de comer limpio con nuestra guía para incorporar superalimentos en tu rutina diaria.

Los 5 Principales Superalimentos para Añadir a tu Dieta



Col rizada

Rica en vitaminas A, C y K, la col rizada apoya la función inmune y la salud ósea. Pruébala en ensaladas o batidos.

Semillas de chía

Repletas de ácidos grasos omega-3 y fibra, las semillas de chía ayudan a la digestión y a la salud del corazón. Son perfectas para avena durante la noche o pudín de chía.



Arándanos



Ricos en antioxidantes y vitaminas, los arándanos mejoran la función cerebral y reducen la inflamación. Disfrútalos frescos o en tu yogur matutino.

Quinua

Una fuente de proteína completa con los nueve aminoácidos esenciales, la quinua es excelente para la reparación muscular y la energía general. Usala como base para ensaladas o como guarnición.



Aguacate

Lleno de grasas saludables y vitaminas, el aguacate promueve la salud del corazón y la vitalidad de la piel. Agrégalo a sándwiches o ensaladas para una textura cremosa.

Consejos Sencillos para Comer Saludable

Planifica tus Comidas: Incorpora una variedad de superalimentos para asegurarte de obtener un amplio espectro de nutrientes.

Mantente Hidratado: Bebe mucha agua para ayudar a tu cuerpo a absorber y utilizar los nutrientes de manera efectiva.

Controla las Porciones: Enfócate en porciones balanceadas de superalimentos para evitar sobrecargar a tu organismo con un solo tipo.

Cocina de Manera Inteligente: Opta por cocción al vapor o al horno en lugar de freír para conservar el valor nutricional máximo.



HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER



Heart of Ag Health & Wellness Center

1235 Rose Ave. Selma, CA 93662

559.819.8569

www.hoa.clinic