



PREGUNTAS FRECUENTES

KROMASOL®

PRODUCTOS

1. ¿CUALQUIER PERSONA PUEDE TOMAR EL PRODUCTO?

Sí, los nutrientes de nuestros productos son indispensables para complementar los nutrientes necesarios de la dieta de una persona. Nuestros Productos no son medicamentos alópatas.

2. ¿POR QUÉ LAS ETIQUETAS DE NUESTROS PRODUCTOS TIENEN SELLOS?

Esto es por disposición de las autoridades de cada país. Todos nuestros Productos cumplen con la normativa y los estándares de calidad. Kromasol cumple con las normas vigentes.

3. ¿CON QUÉ FRECUENCIA DEBO CONSUMIR LOS PRODUCTOS?

Nuestros Productos están diseñados para consumirse todos los días, aprovechando el mejor vehículo para transportar los nutrientes a tu cuerpo: el agua que consumes todos los días

SODIO

1. ¿QUÉ ES EL SODIO Y POR QUÉ ES IMPORTANTE PARA NUESTRO CUERPO?

El sodio es un mineral esencial que se encuentra en la mayoría de los alimentos y bebidas. Es importante para nuestro cuerpo porque ayuda a regular el equilibrio de líquidos en nuestras células, lo que es crucial para mantener una buena salud celular.

2. ¿CUÁL ES LA FUNCIÓN DEL SODIO PARA LA SALUD?

El sodio es necesario para una variedad de funciones corporales, incluyendo la transmisión de impulsos nerviosos y la contracción muscular. También ayuda a mantener el equilibrio de líquidos en nuestro cuerpo y es necesario para la absorción de nutrientes.

3. ¿QUÉ ALIMENTOS SON RICOS EN SODIO?

El sodio se encuentra en el agua y en muchos alimentos naturales, como los mariscos, las carnes rojas y los lácteos.

FRUCTOSA

1. ¿QUÉ ES LA FRUCTOSA Y POR QUÉ ES IMPORTANTE PARA NUESTRO CUERPO?

La fructosa es un tipo de azúcar que se encuentra en muchos alimentos naturales, como frutas y verduras. Es importante para nuestro cuerpo porque es una fuente de energía que las células pueden usar para funcionar correctamente.

2. ¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE LA FRUCTOSA PARA LA SALUD?

La fructosa proporciona energía a las células y es aprovechada por el metabolismo del cuerpo.

3. ¿QUÉ ALIMENTOS SON RICOS EN FRUCTOSA?

La fructosa se encuentra en muchos alimentos naturales, especialmente en frutas y verduras. Las frutas como las manzanas, las peras y las uvas contienen fructosa naturalmente.

CALORÍAS

1. ¿QUÉ SON LAS CALORÍAS Y POR QUÉ SON IMPORTANTES PARA NUESTRO CUERPO?

Las calorías son unidades de medida de energía que obtenemos a través de los alimentos y bebidas que consumimos. Son importantes para nuestro cuerpo porque nos proporcionan la energía necesaria para realizar todas nuestras actividades diarias.

2. ¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE LAS CALORÍAS PARA LA SALUD?

Las calorías son esenciales para mantener el funcionamiento adecuado de nuestro cuerpo. Nos proporcionan energía para actividades físicas, apoyan el crecimiento y desarrollo, y ayudan en el metabolismo de nutrientes esenciales.

3. ¿CUÁNTAS CALORÍAS NECESITA EL CUERPO HUMANO?

La cantidad de calorías que necesita el cuerpo humano varía según la edad, el sexo, la altura, el peso y el nivel de actividad física de cada individuo. Es importante equilibrar la ingesta de calorías con el gasto energético para mantener un peso saludable.

4. ¿QUÉ ALIMENTOS SON RICOS EN CALORÍAS?

Los alimentos ricos en calorías incluyen aquellos que contienen grasas saludables (como el aceite de oliva, los frutos secos y las semillas), proteínas magras (como carnes magras, pescado y productos lácteos bajos en grasa) y carbohidratos complejos (como granos enteros, legumbres y frutas).

Guía de preguntas frecuentes sobre sodio:

- Harvard T.H. Chan School of Public Health. (2021). The Nutrition Source: Fructose.
<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/carbohydrates/fructose/>

Guía de preguntas frecuentes sobre fructosa:

- Harvard T.H. Chan School of Public Health. (2021). The Nutrition Source: Fructose.
<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/carbohydrates/fructose/>

Guía de preguntas frecuentes sobre calorías:

- Clínica Mayo. (2022). Contar calorías: Vuelva a lo básico para perder peso.
<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/weight-loss/in-depth/calorias/art-20048065>