



La gelatina

La gelatina se clasifica como un producto alimenticio formado por proteínas ricas en colágeno presente en la piel, tendones y huesos de los cerdos, vacas y pollos o en la piel y las escamas del pescado.

La gelatina es una fuente de calcio, magnesio, fósforo, silicio y otros minerales que ayudan a reconstruir y fortalecer el sistema óseo y favorece una adecuada digestión.

Los beneficios de comer gelatina

La gelatina se ha convertido en uno de los postres más recurridos en el mundo por ser un buen alimento para aliviar las enfermedades estomacales.

Además de la proteína que contiene la gelatina, esta también aporta selenio, fósforo y cobre, lo que ayuda a que tus huesos se mantengan fuertes.

Por otra parte, las proteínas de la gelatina ayudan con la cicatrización de las heridas externas, como las de una cortadura.

La gelatina, por ser un alimento rico en colágeno ayuda a mantener una piel firme y con aspecto más joven.

LIVEWORKSHEETS

Responde:

1. ¿ De qué está formada la gelatina?

De azúcar | De hierro | De proteínas

2. ¿Qué sucede con nuestra piel cuando consumimos buenas porciones de gelatina?

Nuestra piel cambia de color.

Nuestra piel se ve más joven.

Nuestra piel se ve más vieja.

3. Consumir gelatina ayuda a:

Una buena digestión .

Cicatrizar heridas .

Mantener huesos débiles .

LIVEWORKSHEETS