



Catálogo Bio.co

2020



Creamos bienestar para

transformar nuestro planeta



San Bernardo de Viento en Córdoba es un territorio que ha sido afectado por la violencia en Colombia. Con esta situación quedan varios retos los cuales queremos afrontar de la mano de la comunidad.



Generación de empleo



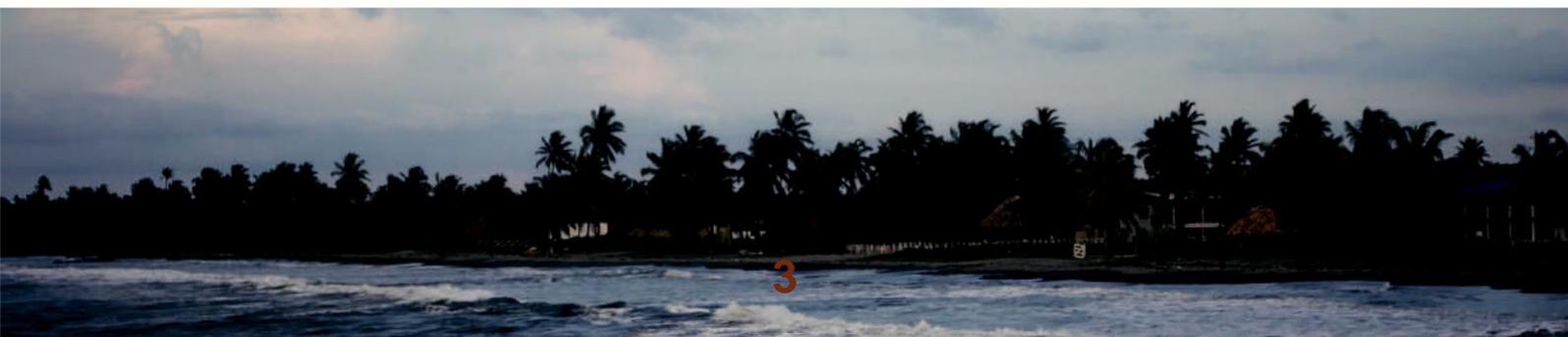
Involucrar a los jóvenes



Disminuir los índices de embarazo temprano



Brindar bienestar a nuestra comunidad



Nuestro producto



Nuestro aceite de coco virgen (VCO) es obtenido de las nueces del fruto fresco del coco, por medio de un proceso natural que no altera de ninguna manera la naturaleza ni las propiedades ni los beneficios del producto.



La producción se hace en la planta de San Bernardo del Viento, Córdoba, a partir de frutos frescos del coco nativo, cultivado de forma natural y ecológica en la zona, aportando a la economía, al desarrollo y bienestar de la región.



No lo sometemos a ningún proceso de refinación, blanqueamiento o desodorización. No contiene ninguna clase de aditivos y es adecuado para el consumo humano.

Beneficios en tu cuerpo

Retarda el
envejecimiento y
fortalece el corazón

Proporciona una
hidratación profunda

Combate el acné,
las manchas y arrugas



Aceite de coco

Contenido neto 225 ml

Ref. 001

\$28.900

Pasta dental con aceite de coco Bio.co

Qué necesitarás:



Regaliz

200gr



Aceite de coco Bio.co
3 cucharadas



Bicarbonato de sodio
50gr



Aceite de menta
3 gotas

Pasos

1. Mezcla **aceite de coco Bio.co** con el bicarbonato y regaliza hasta que obtengas una pasta uniforme.
2. Para mantener tu aliento fresco, agrega unas gotas de aceite de menta y envásalo en un recipiente para uso diario.

Disfruta de los beneficios que tiene el aceite de coco para tu salud dental.

Beneficios en la cocina

Por contener grandes cantidades de antioxidantes, mejora los niveles de colesterol en la sangre

Posee propiedades que permiten acelerar el metabolismo

Regula el azúcar en la sangre y puede mejorar la sensibilidad en la insulina y la tolerancia a la glucosa



Croquetas de arroz con coco

Qué necesitarás:



Arroz blanco
500gr



Huevos
2 unidades



Aceite de coco
Bio.co 300gr



Sal
5gr



Pimienta
1gr



Miga de pan
100gr



Harina
100gr



Crema de coco
300gr

Pasos

1. Cocer el arroz en crema de coco y agua, sazonar al gusto. Dejar el arroz mazacotudo.
2. Hacer bolas con el arroz, empanizar con harina, huevo y miga de pan. Reservar en el frío.
3. Freír después en **aceite de coco Bio.co** hasta que las croquetas estén doradas.

Servir caliente acompañado de vegetales frescos.

Qué dicen los expertos

Beneficios para tu corazón

En un estudio realizado a 94 personas entre 50-75 años, libres de diabetes y cardiopatías, se valoraron los efectos del aceite de coco y de la mantequilla sobre los niveles de colesterol al consumir diferentes tipos de grasa. Quienes consumieron aceite de coco no tuvieron un aumento del colesterol malo, sino que además hubo un gran incremento en los niveles de HDL, el colesterol bueno, de hasta un 15%. Esto se debe a que la principal grasa saturada del aceite de coco es el ácido láurico, y este tiene un impacto biológico en los lípidos de la sangre diferente al de otros ácidos grasos.

Un súper alimento

El nutricionista Walter C. Willet, del Departamento de Nutrición de la Universidad de Harvard, explica –en un documento de dicha institución educativa– que el aceite de coco es especialmente bueno para impulsar los niveles de HDL y, además, contiene antioxidantes y otras sustancias importantes.



Conoce los beneficios del aceite de coco



Mantiene sus nutrientes



Aumenta la producción de leche materna



Es un sustituto de la crema para el café



Evita malos olores



Complemento para los masajes relajantes

¿Quieres saber más del aceite de coco Bio.co?



www.aceitedecocobio.co



[/bioco.organico](https://www.facebook.com/bioco.organico)



[@bioco.organico](https://www.instagram.com/bioco.organico)



[Aceite de coco Bio co](https://www.youtube.com/Aceite de coco Bio co)

¡Gracias!

Con la compra de este aceite de
coco **bio.co** estás ayudando a la
generación de empleo en
San Bernardo del Viento,
una de sus principales problemáticas



Nombre

Teléfono

Correo

bio
Aceite