

Recomendaciones nutricionales

¿El aceite de oliva es bajo en calorías?

No, todos los aceites aportan la misma cantidad de calorías, pero el aceite de oliva es más saludable. Procura consumirlo crudo en ensaladas.



¿El huevo engorda?

Es un mito, el huevo es un alimento usado en la elaboración de muchas dietas, 1 huevo aporta 80 calorías, su aporte proteico es de alto valor biológico y contribuye a saciar el hambre.



Tradicional Turrón

Una porción de 100 gramos de turrón equivale a tres panes con mantequilla y mermelada, aporte alto en calorías, 400 Kcal por porción, Si decides probar el tradicional turrón consume sólo una tajada de 50 gramos. Por favor no combinar con gaseosas.

