

# Recomendaciones nutricionales

## Semillas de Calabaza

Alimento con una amplia variedad de nutrientes desde magnesio y manganeso hasta proteínas y zinc.

El beneficio que ofrece para la salud va desde el sistema cardiaco, el hígado, hasta el sistema inmunológico.



## Semillas de Girasol

Las semillas de girasol se caracterizan por ser ricas en vitamina E, que es un potente antioxidante, lo que ayuda a mantener sanas las células y se relaciona con un menor riesgo de enfermedades degenerativas, cardiovasculares y de cáncer.



## Ajonjolí

El sésamo o ajonjolí contiene omega 3 y omega 6, que ayudan a reducir el colesterol malo y los triglicéridos, previniendo por tanto el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

**“NO TE PIERDAS DEL APORTE  
NUTRICIONAL DE ESTOS ALIMENTOS  
NATURALES Y CONSÚMELOS COMO  
SNACK”**



