

# Recomendaciones nutricionales

## Picoteo Saludable

Preparar crudités de verduras es una manera estupenda de superar esos momentos de hambre entre comidas con alimentos saludables y sabrosos.

Prueba acompañándolos con guacamole, hummus de garbanzos o berenjenas.



## Helado con moderación

Un helado en verano es delicioso y refrescante, pero debemos disfrutarlos con moderación, ya que por lo general son altos en grasas saturadas y azúcares añadidos.

Cambia tus dosis extras de helados por frutas al natural.



## Huevo que nutre

Fortalece tu cuerpo y mente consumiendo un huevo al día y de preferencia sancochado.

Contienen proteínas de alto valor biológico que son esenciales para la construcción y reparación de los tejidos del organismo.

