

# Recomendaciones nutricionales

## VITAMINA C Y COLÁGENO

No olvides acompañar tus proteínas (cárnicos y menestras) con una fruta rica en vitamina C, así promoverás la producción natural de colágeno en tu organismo.



## NUECES PARA ESTUDIAR

Ricas en omega 3, ácido fólico, potasio y magnesio.

Complemento ideal en estudiantes y deportistas. Puedes consumirlas como snack o picadas en tus ensaladas.



## ALMENDRAS

Ricas en calcio, magnesio, potasio y fósforo

Con alto potencial antioxidante, previene las enfermedades degenerativas.

¡No te pierdas de este excelente snack saludable!

