

Mente sana en cuerpo sano

¿CUÁL YA SABÍAS?

1 HUEVO
Contiene más proteína, grasas saludables y vitaminas que su mismo peso en CLARAS

2 SAL ROSADA
A diferencia de la sal de mesa, está llena de minerales

3 CEBOLLA MORADA
Contiene demasiados antioxidantes, nada que ver con una cebolla blanca

4 LECHUGA ROMANA
Es la única lechuga que tiene MÁS vitaminas y minerales (Vit K, betacaroteno y luteína)

5 NUECES
La razón por la que te gustan es porque están fritas en aceite y llenas de sal: esto las hace un alimento altamente calórico y poco saludable; prefíere 100% naturales

STAY healthy
NUTRICIÓN DE MANEJO

Escoge un alimento que ayuden al cuerpo humano a mantenerse saludable

¿Ayuda a combatir alguna enfermedad?

¿Cuál?

Anota los beneficios del alimento