

LA SEMANA DE LOS FRUTOS SECOS

1



RECOMENDACIÓN

**UN PUÑADO
PEQUEÑO VARIAS
VECES POR SEMANA
o a diario si no tienes
exceso de peso.**

Los frutos secos contienen grasas saludables, fibra, vitaminas y minerales. Contienen muchas calorías por eso hay que limitar las porciones.

2



RETO

**TOMAR 1 PUÑADO
PEQUEÑO
5 VECES POR SEMANA
o
2 VECES SI QUIERES
CONTROLAR EL PESO**

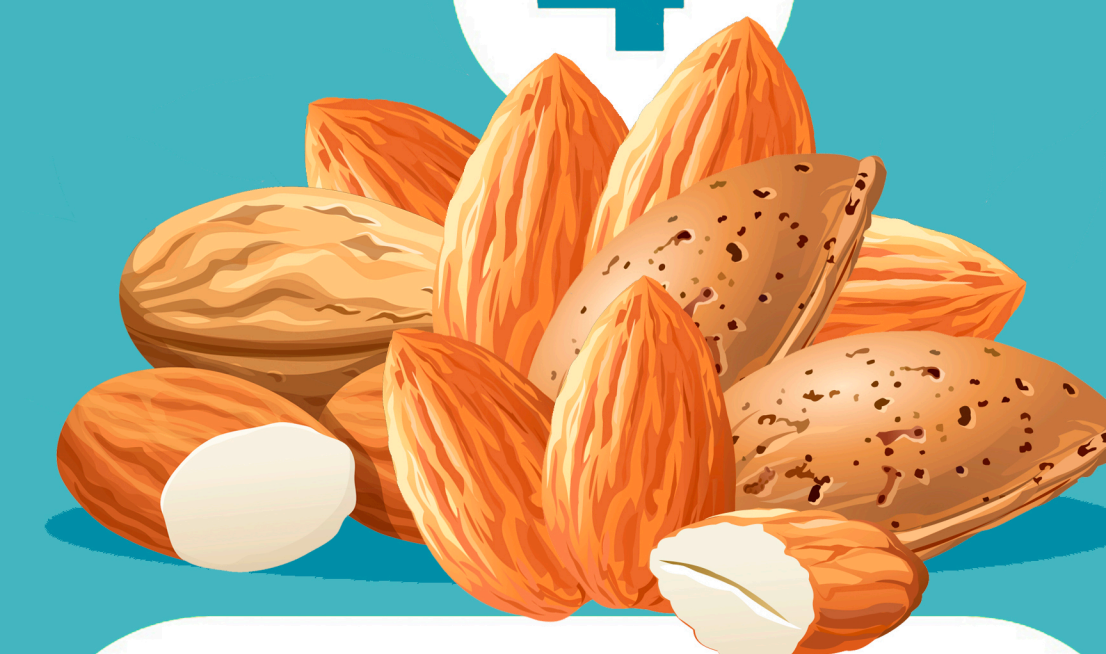
3



TRUCOS

- Tómalos como picoteo en vez de otros snacks menos saludables.
- Mejor crudos o tostados, evitando los fritos y salados.
- Añade nueces a tu desayuno.
- Pruébalos en ensaladas o en un bol con yogur y fruta.
- Si tienes exceso de peso recuerda que debes limitar las raciones.

4



RECUERDA

**HAZ ACTIVIDAD
FÍSICA TODOS
LOS DÍAS**



Pulsa aquí para ver vídeos de actividad física.

LOS BUENOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA MEJORAN TUS DEFENSAS