

# Nueces



Las nueces son una merienda saludable llenas de proteína - simplemente añadir las en una bolsa con algunas pasas y otras frutas secas y llevárselas! La variedad de nueces es interminable – Pruébelos todos: nueces, almendras, cacahuetes, nueces de brasil y la lista continúa! Además de la proteína las nueces son ricas en vitaminas como el ácido fólico, niacina y vitaminas E y B-6 y minerales como el magnesio, cobre, zinc, selenio, fósforo y potasio. La mayoría de la grasa en las nueces de árbol no es saturada y es grasa "buena", que nuestro cuerpo necesita. Agarre un puñado de nueces nutritivas para un rápido impulso de energía al cerebro!



**Reducción de Grasa Láctea**



Productos lácteos bajos en grasa ayudan a construir huesos y dientes fuertes. Son una buena fuente de calcio, proteínas, fósforo, riboflavina, vitamina A y B12. Consuma yogur griego, natural, bajo en grasa con fruta como un bocadillo nutritivo para empezar el día. También puede comerse un pedazo de queso mozzarella bajo en grasa y lleno de proteína.