

cambia tu vida



con una buena alimentación

es importante tener una dieta equilibrada y variada que contenga todos los nutrientes necesarios

así obtendremos beneficios como: el estar más fuertes, proteger tu sistema inmunológico, una piel más bonita, mejorar tu estado de ánimo, reducir el estrés y mejorar el rendimiento de tu cerebro, entre otras

con una mala alimentación

el tener una mala alimentación te puede traer múltiples consecuencias bastante negativas con una variedad enorme de enfermedades como lo sería la obesidad la cual te traería:

- ▶ aumento del colesterol
- ▶ una mayor presión sanguínea acumulación de grasas en las arterias
- ▶ la aparición de problemas cardiovasculares
- ▶ diabetes

saludable



52 calorías



89 calorías



100 calorías

NO saludable



266 calorías



312 calorías



452 calorías

FUENTES:

usda foodData central

up-spain.com

COCOSINSAL