






VIDA SANA presenta

PEQUEÑOS 
CAMBIOS 
PARA 
COMER 
SALUDABLE 

Ideas para la colación

Mayo 2024

Pégame en tu refri



En tus colaciones

prefiere las siguientes combinaciones:

- Fruta/verdura + proteína + frutos secos
(garbanzos aliñados con cherrys y nueces)
- Fruta/verdura + proteína + cereales
(pan con omelette y mandarina)

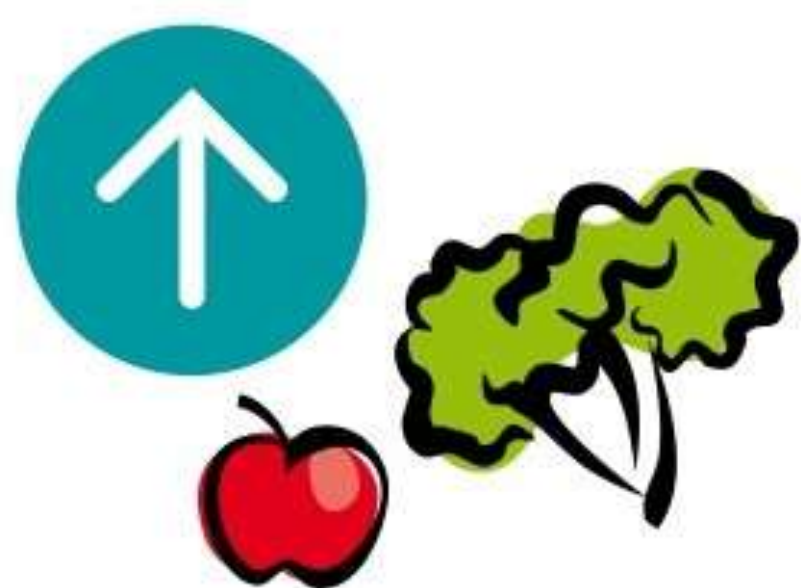
RECUERDA

pequeños cambios

PARA COMER MEJOR 

más

FRUTAS
Y HORTALIZAS
.....
LEGUMBRES
.....
FRUTOS SECOS
.....
VIDA ACTIVA
Y SOCIAL



cambiar a

AGUA
.....
ALIMENTOS
INTEGRALES
.....
ACEITE DE OLIVA
VIRGEN
.....
ALIMENTOS
DE TEMPORADA
Y PROXIMIDAD



menos

SAL
.....
AZÚCARES
.....
CARNE ROJA
Y PROCESADA
.....
ALIMENTOS
ULTRAPROCESADOS



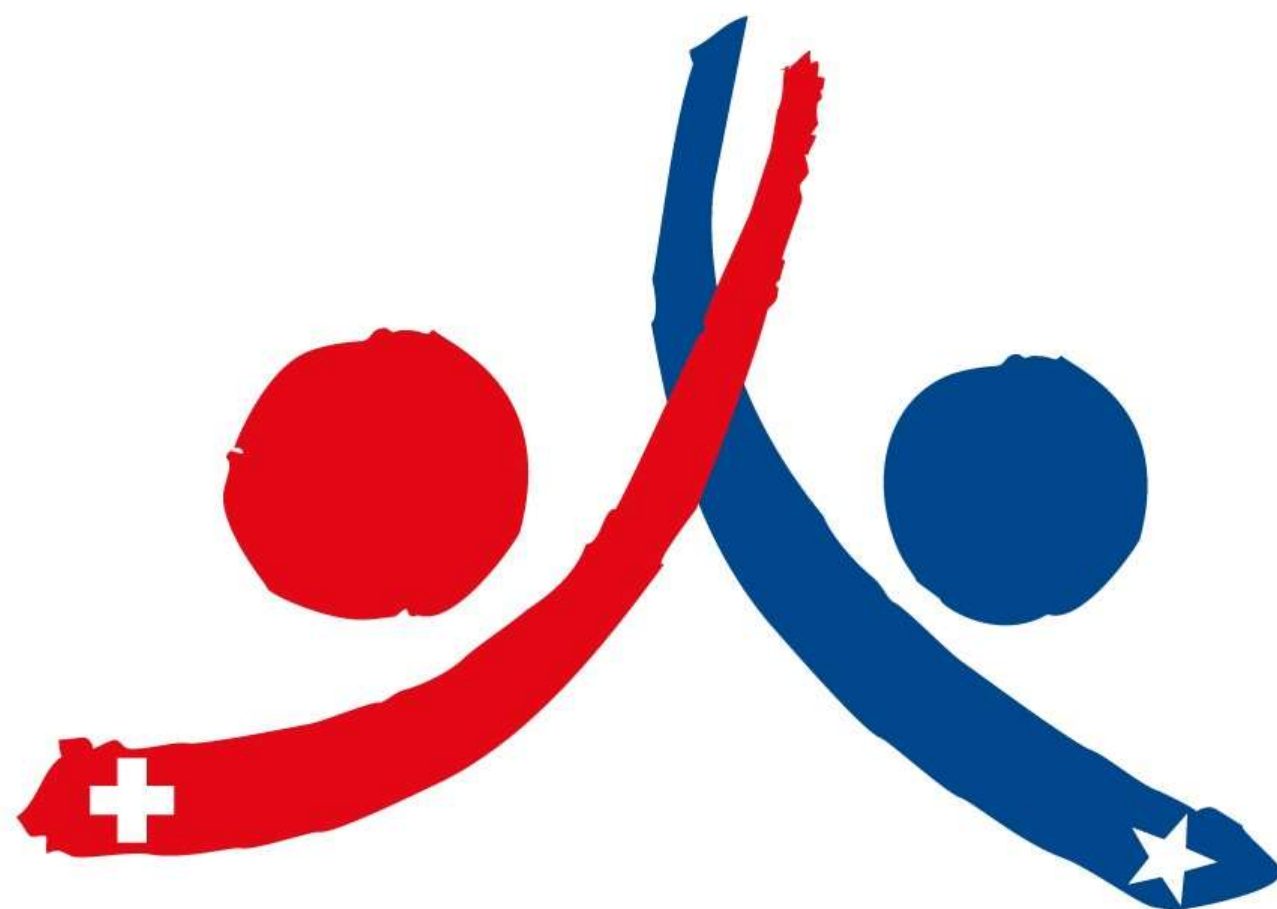
Bueno para saber:

Los dejamos con estos dos artículos del nutricionista Julio Basulto

[¿Por qué no engorda la fruta, si tiene azúcar?](#)

[¿Por qué no engordan los frutos secos?](#)

BOLETÍN INFORMATIVO VIDA SANA MAYO 2024



Centro de Padres

COLEGIO SUIZO DE SANTIAGO