

**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)

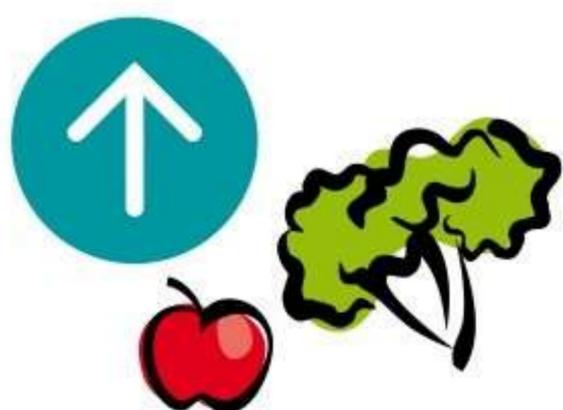
RECUERDA

# pequeños cambios

PARA COMER MEJOR 

*más*

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



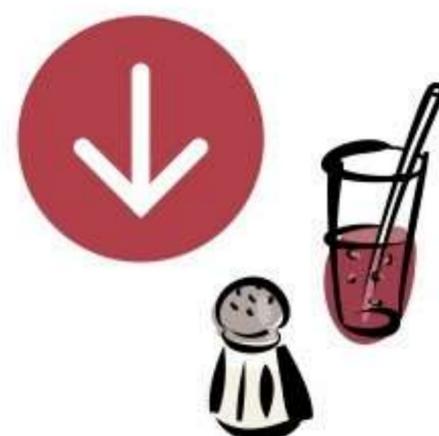
*cambiar a*

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



*menos*

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



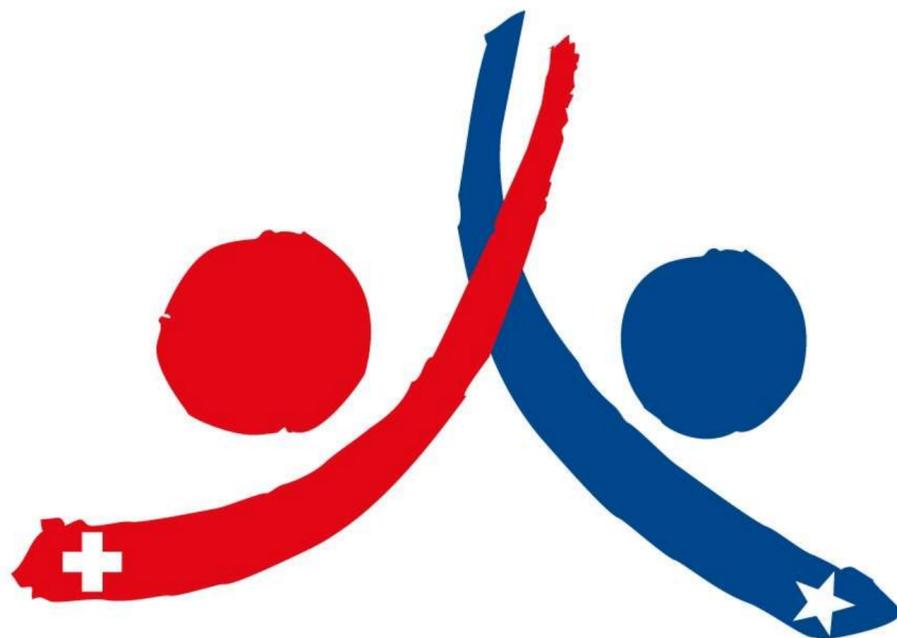
**Bueno para saber:**

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