

# DIETA SALUDABLE



### ¿Sabías que no todas las grasas son malas?

Las insaturadas son saludables y disminuyen el colesterol malo, por lo que su consumo es muy recomendable. Están presentes en alimentos como salmón, atún, aguacate, nueces, almendras, pistachos, sésamo o aceite de oliva.

### ¿Sabías que si quieres dormir mejor, hay alimentos que te ayudarán a conseguirlo?

Los cereales integrales (arroz, avena, trigo o maíz) y los lácteos (queso fresco, yogur y leche) son ricos en triptófano, que ayuda a potenciar la melatonina, hormona que favorece el sueño.

