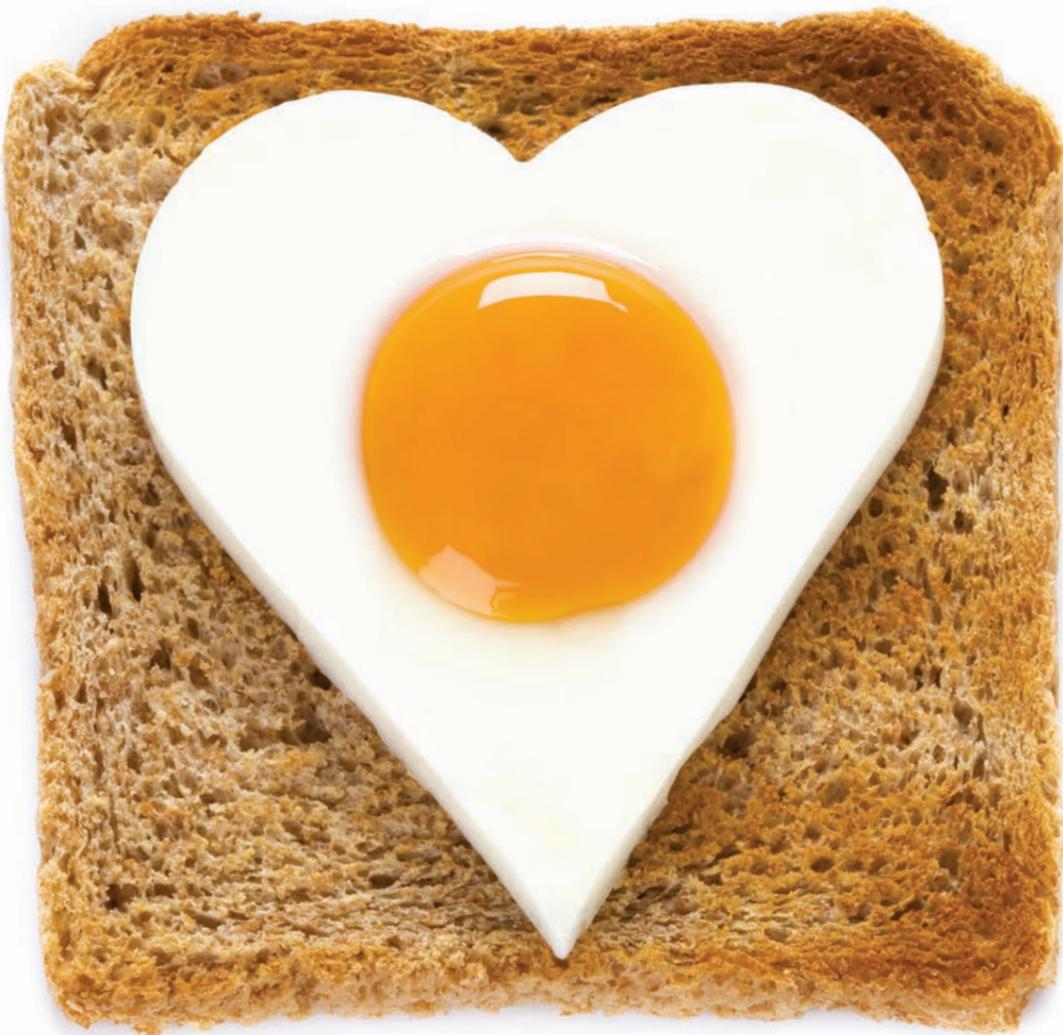


¿Sabías que...?

¡Excelente elección!



Huevos:

- Rica fuente de vitamina D, B2, B6 y B12
- Mejora la salud de los huesos y del sistema inmunológico
- 3-6 huevos a la semana son buenos para la salud del corazón
- Es una buena fuente de minerales como el zinc, el hierro y el cobre

Consejo:

- Acompaña los huevos con acompañamientos sanos como aguacate, tomates, cebollas y alimentos integrales.



Nova Southeastern University - Beca de Calidad de Vida Financiada www.NSUCaribbeanhealth.com

Alimentación Saludable, Vida Activa