

**Pescados  
y Mariscos**



Pescado y otros mariscos, como camarones, escalope y cangrejo son una parte muy importante de una dieta saludable. Estos alimentos son las principales fuentes de omega-3 y grasas saludables. Además ricos en otros nutrientes como la vitamina D con alto contenido de proteínas y bajos en grasas saturadas. Hay fuertes indicaciones de que el consumo de pescado como el salmón es bueno para el corazón. Así que debe tratar de consumir pescados y mariscos cada semana!

**Tallos**



Los tallos como el apio y los espárragos son buenas fuentes de fibra, antioxidantes y vitaminas A y C, potasio y ácido fólico. ¿Usted ha visto estos alimentos nutritivos que crecen en un jardín? Crecen hacia arriba desde el suelo! Cómalos crudos o cocidos ya que son deliciosos!