

# ¿Sabías que los aceites y las semillas ayudan a reducir riesgo de enfermedades cardíacas y cerebrovasculares?

- *Estos alimentos aportan grasas saludables como Omega 3 y 6.*
  - *Además contienen fibra, vitaminas y minerales.*
  - *Por ser alimentos de origen vegetal, no aportan colesterol.*

## Recomendaciones diarias

- *2 cucharadas de aceite en crudo para aderezar ensaladas.*
- *1 cda de semillas (chía, lino, sésamo, girasol).*



# ¿Sabías que las semillas son muy nutritivas?

## *Algunos beneficios:*

- Chía: contiene Omega 3 que ayuda a disminuir los triglicéridos y colesterol en sangre.
- Sésamo: aporta Calcio y Magnesio, ideal para aquellos que no consumen lácteos y buscan otras alternativas para consumir Calcio.
- Lino: al igual que la Chía, contiene grandes cantidades de Omega 3.

**¡Animate a probarlas!**

