



¿Esto o aquello? Expertas de Herbalife Nutrition nos presentan las opciones más saludables de alimentos

Con tanta información en internet, a veces es difícil determinar qué alimentos son los más saludables. ¡Las expertas de Herbalife Nutrition Susan Bowerman y Michelle Ricker están aquí para ayudarte a decidir qué alimentos son la opción más saludable!

Qué es mejor: ¿frutas y vegetales frescos o congelados?

“En algunos casos, lo congelado es mejor, ya que las frutas y vegetales se procesan casi inmediatamente después de su recolección y los nutrientes quedan preservados en su mejor punto”, comenta Susan, Directora Sénior de Educación y Capacitación Mundial sobre Nutrición.

¿Smoothies o batidos de proteína?

“El batido de proteína gana porque la mayoría de smoothies solo están hechos de fruta y jugo, lo cual implica mucha azúcar”, dice Michelle, Directora de Educación y Capacitación Mundial sobre Salud.

¿Mantequilla o queso crema?

“El queso crema tiene un poco de proteína y proporcionalmente menos grasa, también tiene un poco de calcio, así que el queso crema tiene una ligera ventaja”, indica Susan.

¿Pretzels o cacahuates?

“Los cacahuates son mejores que los pretzels, porque proporcionan un poco de proteína” dice Susan. “Además de importantes nutrientes y grasas saludables”, agrega Michelle.

¿Dona o bagel?

“Los bagels normalmente tienen poca o nada de azúcar añadida o grasa, pero las calorías por porción son mucho más altas que las de la mayoría de las donas”, dice Michelle.

¡Esperamos que esto ayude a aclarar qué alimentos son los más saludables! [Si quieres contribuir a que los niños y las comunidades también tengan acceso a una nutrición que cambie sus vidas, dona ahora.](#)