

¿Esto o aquello? Conoce más sobre opciones de alimentos más saludables

Por lo general, muchas personas hacen resoluciones de Año Nuevo relacionadas con la salud y la nutrición al comienzo del año. Dado que ya han transcurrido tres meses del año, queremos brindar opciones de alimentos más saludables para ayudar a las personas a mantener sus resoluciones. Las expertas de Herbalife, Susan Bowerman y Michelle Ricker, están aquí para enseñarnos cuáles alimentos son los más saludables.

¿Cuál es mejor? ¿Yogur regular o griego?

“Si comparamos las variedades simples y sin azúcar, el yogur griego ganaría”, dice Michelle, Directora de Educación de la Salud y Entrenamiento Global de Herbalife.

¿Hamburguesas o hot dogs?

“Ambos son fuentes de grasas saturadas, pero por cada mordida, los hot dogs tienen más grasa que las hamburguesas”, dice Susan, Directora Sénior de Educación y Capacitación Mundial en Nutrición.

¿Papas a la francesa o batata a la francesa?

“En ambos casos, estás consumiendo mucha grasa, pero la batata es una gran fuente de vitamina A como betacaroteno”, dice Michelle.

¿Leche de vaca o de almendras?

“La leche de vaca es más nutritiva por taza. Tiene ocho gramos de proteína frente a un gramo de proteína en la leche de almendras. Además, contiene calcio de origen natural”. dice Michelle.

Esperamos que esto te ayude a decidir cuales comidas son la mejor opción. ¿Te gustaría saber más sobre comidas nutritivas? [HNF cuenta con un canal de Facebook dedicado a recetas saludables.](#)

[Si te interesa ayudar a los niños y las comunidades a tener una nutrición que les cambiará la vida, dona ahora.](#)