

Lo más visto en

Redes sociales

www.consumer.es

¡Toda la actualidad sobre los temas que más te interesan en nuestras redes sociales! Síguenos en Facebook y Twitter.



Los frutos secos con más y menos calorías

 EroskiConsumer

Presentan un perfil nutricional muy interesante y pueden ayudarnos a controlar el peso corporal. Los frutos secos son nuestros aliados si sabemos cuántos consumir y cómo hacerlo. Para ello, conviene conocer cuáles son los que más y menos calorías aportan. Las nueces de Macadamia, por ejemplo, están en el primer grupo y las castañas, en el segundo. ¿Te gustaría saber cuál es la densidad calórica de los piñones, los pistachos, los anacardos o las avellanas?



Ocho alimentos para cuidar tus músculos (de forma saludable)

 EroskiConsumer

Tomar aceite de oliva, echar mano de nueces y cacahuets tres veces por semana, beber leche entera o no dar la espalda al huevo son algunos de los hábitos que ayudan a mantener los músculos sanos a través de la alimentación. Comer pescado azul, carne de pollo o pavo, frutas y verduras en abundancia y evitar el pan blanco también suma puntos.



¿Comemos suficientes legumbres?

 eroskiconsumer

Guisantes, lentejas, habas, garbanzos y judías blancas o alubias son algunas de las legumbres más consumidas en España, aunque en los últimos años tomamos menos de las que recomiendan los especialistas: entre dos y cuatro raciones a la semana.