

# FRUTA

Elige cada día una o varias frutas de temporada

-ALBARICOQUES O OREJONES

-ARÁNDANOS

-CAQUI

-CEREZAS

-CIRUELAS FRESCAS O PASAS

-CHIRIMOYA

-COCO

-DÁTILES

-FRAMBUESAS

-FRESAS

-GRANADAS

-GROSEILLAS

-HIGOS FRESCOS O SECOS

-KIWI

-MANDARINAS

-MANGO FRESCO O DESHIDRATADO

-MANZANA FRESCA

-MARACUYÁ

-MELOCOTÓN

-MORAS

-NARANJA

-NECTARINA

-NÍSPERO

-PARAGUAYO

-PAPAYA

-PERA

-PIÑA

-PLÁTANO

-POMELO

-SANDÍA

-UVAS FRESCAS O PASAS

-OTRAS FRUTAS DESHIDRATADAS AL NATURAL

-COMPOTA SIN AZÚCARES AÑADIDOS

FRUTAS ASADAS

EN CONSERVA AL NATURAL

Lidia Folgar

Dietista - Nutricionista



# OTROS ALIMENTOS

Opcional: Si quieres, puedes complementar la fruta con un alimento de la lista que sigue:

## **LÁCTEOS SIN AZÚCARES AÑADIDOS:**

LECHE O BEBIDA VEGETAL SIN AZÚCARES AÑADIDOS  
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR  
REQUESÓN  
QUESOS  
BATIDO DE LECHE O YOGUR NATURAL CON FRUTA

## **BOCADILLOS DE PAN INTEGRAL**

SIN EMBUTIDOS, SIN CREMAS AZUCARADAS Y MEJOR SI LLEVAN VEGETALES.

EJEMPLOS:

- AGUACATE, TOMATE Y ACEITE DE OLIVA
- HUMMUS CON PIMIENTOS
- ATÚN CON TOMATE Y CEBOLLA
- SARDINAS CON CEBOLLA
- QUESO FRESCO CON TOMATE
- CREMA DE CACAHUETE 100%, PLÁTANO Y CANELA
- TORTILLA FRANCESA CON VEGETALES
- PATÉ CASERO DE MEJILLONES + CEBOLLA

**CRUDITÉS:** ZANAHORIA, APIO, PIMIENTOS, TOMATITOS CHERRY ...+ **CREMA VEGETAL** (HUMMUS, GUACAMOLE, PATÉ DE BERENJENA, CREMA DE CACAHUETE 100%...) **O QUESO BATIDO**

**-HUEVO COCIDO, REVUELTO O EN TORTILLA FRANCESA**

**-FRUTOS SECOS AL NATURAL O TOSTADOS SIN SAL (ENTEROS A PARTIR DE 5 AÑOS)**

**-TORTITAS DE MAIZ, ARROZ U OTROS CEREALES AL NATURAL (SIN SABORE, NI CHOCOLATE Y MEJOR SIN SAL)**

**-PICOS DE PAN INTEGRAL ELABORADOS CON ACEITE DE OLIVA**

**-ELABORACIONES CASERAS SIN AZÚCARES AÑADIDOS, SIN HARINAS REFINADAS Y CON GRASAS DE BUENA CALIDAD.**

Lidia Folgar  
Dietista - Nutricionista



# NO SE DEBE TRAER...

Por el bien de todos y todas,  
agradecemos que no traigas al centro  
productos de la siguiente lista:



## **LÁCTEOS Y DERIVADOS AZUCARADOS:**

- BEBIBLES AZUCARADOS
- YOGURES DE SABORES
- POSTRES LÁCTEOS (NATILLAS, FLAN, COPAS DE CHOCOLATE)
- PETIT SUISSE
  
- BOCADILLOS DE CREMA DE AVELLANAS AZUCARADA
- BOCADILLOS DE CHOCOLATE
- BOCADILLOS DE CARNES PROCESADAS
  
- SNACKS SALADOS (PATATAS FRITAS Y OTROS)
  
- PRODUCTOS DE BOLLERÍA Y GALLETAS
  
- CHOCOLATINAS
  
- BARRITAS DE CEREALES COMERCIALES
  
- FRUTOS SECOS FRITOS O CON SABORES
  
- CARNES PROCESADAS (EMBUTIDOS DE TODO TIPO)
  
- REPOSTERÍA CASERA CON AZÚCARES LIBRES (INCLUIDO AZÚCAR MORENO, PANELA, MIEL...)

**¡MUCHAS GRACIAS POR TU  
COLABORACIÓN!**

**Lidia Folgar**  
Dietista - Nutricionista

