|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **FRUTAS*** Pera
* Manzana
* Sandía
* Uva
* Melón
* Granada
* Mandarina
* Papaya
* Cereza
* Plátano
* Nectarina
* Aguacate
* Albaricoque
* Membrillo
 | * Naranja
* Ciruela
* Coco
* Chirimoya
* Caqui
* Fresa
* Pomelo
* Mango
* Piña
* Higo
* Limón
* Frambuesa
* Melocotón
* Kiwi
 | **VERDURAS*** Brócoli
* Alcachofa
* Guisantes
* Lechugas
* Puerro
* Pimiento
* Pepino
* Calabacín
* Coliflor
* Judías verdes
* Ajo
* Berenjena
* Cebolla
 | * Calabaza
* Rábano
* Espinacas
* Escarola
* Apio
* Repollo
* Endivia
* Acelga
* Tomate
* Zanahoria
* Espárrago
* Coles
 |
| **FRUTOS SECOS*** Almendras
* Nueces
* Piñones
 | * Pistachos
* Avellanas
* Cacahuete
 | **SEMILLAS*** Chía
* Lino
* Cáñamo
* Girasol
* Sésamo
 | **LÁCTEOS*** Leche entera
* Yogur natural
* Queso fresco
 |
| **PESCADO*** Lenguado
* Gallo
* Rape
* Merluza
 | * Dorada
* Bacalao
* Pescadilla
* Lubina
* Rodaballo
 | * Atún
* Bonito
* Caballa Salmón
* Sardinas
* Boquerón
 | **MARISCO*** Almejas
* Mejillones
* Berberechos
* Calamares
* Cigalas
 | * Gambas
* Langostinos
* Navajas
* Ostras
* Pulpo
* Vieiras
 |
| **CEREALES INTEGRALES*** Arroz, pasta
* Pan
 | * Quínoa
* Boniato
* Patata
* Harina integral
* Copos de avena
 | **LEGUMBRES*** Lentejas
* Alubias
* Garbanzos
* Soja
 |
| Resultado de imagen de fruta y verdura dibujo**CARNE*** Ternera
* Pollo
* Lomo de cerdo
* Pavo
* Conejo
 | **OTROS*** Aceite de oliva
* Vinagre
* Huevos
* Chocolate 70%
 | * Bebidas

vegetales * Café, té
* Condimentos y especias
 |

**INDICACIONES PARA UNA**

**COMPRA SANA**

* Consigue variedad y color en tus platos
* Consume frutas y verduras frescas, local y de temporada
* Consume frutos secos crudos o tostados (evita los fritos y salados)
* Introduce frutos secos y semillas en tus platos y ensaladas
* ¡No tengas miedo a comprar lácteos enteros!
* Evita comprar latas en aceite o escabeche, mejor al natural
* Opta por las versiones integrales de los cereales, ¡ganas en sabor y salud!
* Puedes comprar legumbres en bote sin problema, pero asegúrate de tirar el líquido y lavarlas bien con agua corriente
* Prioriza el pescado a la carne
* Puedes consumir todos los días huevo sin problema
* Sustituye la sal por especias y condimentos
* Cocina y condimenta tus platos con aceite de oliva virgen extra
* Las mejores técnicas para cocinar son al vapor, asado o hervido



**Comer bien comienza con una compra saludable**

www.naturanutricion.es