|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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