

FOMENTANDO UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL RECREO

¿QUÉ PODRÍAMOS COMER EN EL RECREO?

1. Bocadillos (preferiblemente de pan integral)
 - De jamón u otros embutidos no grasos (caña de lomo, lomo embuchado, pavo, jamón cocido extra...)
 - De tortilla
 - De conserva de pescado
 - De aceite y tomate
 - De queso
 - De aguacate y tomate
 - De paté vegetal
2. Fruta entera o cortada
3. Frutos secos naturales o tostados: nueces, almendras, avellanas, cacahuetes, castañas, anacardos...
4. Frutas desecadas: Dátiles, pasas, ciruelas, orejones, higos...
5. Cereales sin azúcar:
 - Copos de maíz
 - Copos de avena
 - Arroz hinchado
 - Muesli
6. Lácteos:
 - Leche
 - Batidos de leche y fruta
 - Yogures naturales o griegos no azucarados
 - Quesos
7. Como excepción... ¡Bollería casera!

¿QUÉ DEBERÍAMOS EVITAR COMER EN EL RECREO?

1. Bollería industrial
2. Lácteos azucarados
3. Snacks, patatas fritas
4. Zumos azucarados
5. Golosinas
6. Bebidas azucaradas
7. Bebidas energéticas