

## 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