

# Carrito saludable ¿Qué compro?



**Cereales y leguminosas:**  
Avena, amaranto,  
tortillas, frijol, haba.



**Lácteos:**  
No olvides el queso,  
la leche y  
el yogurt natural.



**Alimentos de  
origen animal:**  
Pescado fresco, pollo,  
atún, huevo,  
carne roja.



**Verduras:**  
Que estén frescas,  
las que a tu pequeño  
le gusten.  
Evita las enlatadas.



**Frutas:**  
Que estén frescas,  
que sean de  
temporada.



**Oleaginosas:**  
Nueces, cacahuates  
naturales, almendras,  
pepitas, semillas de  
girasol, ajonjolí.



**Grasas:**  
Aceite de maíz, soya,  
cánola, cartamo, girasol  
u oliva, no olvides el  
aguacate.

¡Hagamos las  
compras en  
familia!

