











## Hola nutra!

Te invito a marcar los **30 VEGETALES QUE COMPRARAS ESTA SEMANA** en favor de tu salud.

 <b>Frutas</b>	 <b>Verduras</b>	 <b>Legumbres</b>	 <b>Granos integrales</b>
<input type="radio"/> Manzana	<input type="radio"/> Jitomate	<input type="radio"/> Frijol negro	<input type="radio"/> Maíz nixtamalizado
<input type="radio"/> Plátano	<input type="radio"/> Cebolla	<input type="radio"/> Frijol bayo	<input type="radio"/> Maíz pozolero
<input type="radio"/> Naranja	<input type="radio"/> Ajo	<input type="radio"/> Frijol pinto	<input type="radio"/> Elote fresco (grano entero)
<input type="radio"/> Mandarina	<input type="radio"/> Calabacita	<input type="radio"/> Frijol flor de mayo	<input type="radio"/> Avena integral
<input type="radio"/> Limón	<input type="radio"/> Chayote	<input type="radio"/> Frijol peruano	<input type="radio"/> Arroz integral
<input type="radio"/> Mango	<input type="radio"/> Lechuga	<input type="radio"/> Lentejas	<input type="radio"/> Amaranto
<input type="radio"/> Papaya	<input type="radio"/> Espinaca	<input type="radio"/> Garbanzos	<input type="radio"/> Trigo entero
<input type="radio"/> Piña	<input type="radio"/> Zanahoria	<input type="radio"/> Habas secas	<input type="radio"/> Tortilla de maíz hechas a mano
<input type="radio"/> Guayaba	<input type="radio"/> Pepino	<input type="radio"/> Habas frescas	<input type="radio"/> Palomitas de maíz
<input type="radio"/> Fresa	<input type="radio"/> Brócoli	<input type="radio"/> Alubias	<input type="radio"/> Cebada
<input type="radio"/> Uva	<input type="radio"/> Coliflor	<input type="radio"/> Soya	<input type="radio"/> Centeno
<input type="radio"/> Sandía	<input type="radio"/> Ejotes	<input type="radio"/> Ejotes	<input type="radio"/> Trigo sarraceno
<input type="radio"/> Melón	<input type="radio"/> Pimiento morrón (varios)	<input type="radio"/> Edamame (soya verde)	<input type="radio"/> Pinole
<input type="radio"/> Tuna	<input type="radio"/> Nopal	<input type="radio"/> Cacahuates	<input type="radio"/> Maíz azul
<input type="radio"/> Aguacate (botánicamente fruta)	<input type="radio"/> Papa	<input type="radio"/> Chicharos	<input type="radio"/> Arroz rojo o criollo

 <b>Frutos secos</b>	 <b>Semillas</b>	 <b>Hierbas</b>	 <b>Espicias</b>
<input type="radio"/> Nuez de Castilla	<input type="radio"/> Semillas de calabaza (pepitas)	<input type="radio"/> Cilantro	<input type="radio"/> Achiote
<input type="radio"/> Nuez pecana	<input type="radio"/> Semillas de girasol	<input type="radio"/> Perejil	<input type="radio"/> Canela
<input type="radio"/> Almendras	<input type="radio"/> Semillas de chía	<input type="radio"/> Epazote	<input type="radio"/> Clavo
<input type="radio"/> Pistaches	<input type="radio"/> Semillas de linaza	<input type="radio"/> Hierbabuena	<input type="radio"/> Pimienta negra
<input type="radio"/> Avellanas	<input type="radio"/> Semillas de ajonjolí	<input type="radio"/> Menta	<input type="radio"/> Comino
<input type="radio"/> Nuez de la India	<input type="radio"/> Amaranto	<input type="radio"/> Orégano mexicano	<input type="radio"/> Paprika
<input type="radio"/> Pasas	<input type="radio"/> Semillas de melón	<input type="radio"/> Albahaca	<input type="radio"/> Cúrcuma
<input type="radio"/> Arándanos deshidratados	<input type="radio"/> Semillas de sandía	<input type="radio"/> Romero	<input type="radio"/> Jengibre
<input type="radio"/> Higos secos	<input type="radio"/> Semillas de papaya	<input type="radio"/> Tomillo	<input type="radio"/> Nuez moscada
<input type="radio"/> Ciruelas pasas	<input type="radio"/> Semillas de cacao	<input type="radio"/> Hoja santa	<input type="radio"/> Orégano seco
<input type="radio"/> Dátil	<input type="radio"/> Semillas de chile (salsas)	<input type="radio"/> Laurel	<input type="radio"/> Vainilla
<input type="radio"/> Mango deshidratado	<input type="radio"/> Semillas de cilantro	<input type="radio"/> Mejorana	<input type="radio"/> Semilla de anís
<input type="radio"/> Manzana deshidratada	<input type="radio"/> Semillas de anís	<input type="radio"/> Manzanilla	<input type="radio"/> Pimienta gorda
<input type="radio"/> Coco seco	<input type="radio"/> Semillas de mostaza	<input type="radio"/> Cedrón/toronjil	<input type="radio"/> Chile en polvo (árbol, piquín)
<input type="radio"/> Castañas	<input type="radio"/> Semillas de achiote	<input type="radio"/> Poleo	<input type="radio"/> Cacao en polvo

Señalando tus vegetales cada semana, nos aseguramos de que tengas una excelente salud.

Con cariño,  
NUTRA



Nutrióloga Rafaela Torres - Céd. Prof. 10749040  
(722) 303 6036  
Endocrinología y metabolismo de lípidos - INCMNSZ  
Inmunología y alergias alimentarias - INCMNSZ  
Educatora en diabetes - AMD