

Cherry Frutería

Lista para familias



Planifica tus
compras familiares
de forma nutritiva
y práctica.

Frutas

Manzanas



Platanos



Fresas



Uvas



Las frutas son ideales para desayunos, loncheras o postres naturales. Aportan energía, fibra y vitaminas esenciales para el crecimiento y el bienestar.

TIP
Prepara ensaladas de frutas o smoothies para aprovecharlas antes de que se maduren demasiado.

Verduras

Brócolis



Calabazas



Jitomates



Pimientos



Aportan vitaminas, minerales y antioxidantes que fortalecen el sistema inmunológico.

Puedes cocinarlas al vapor, asadas o en sopas para variar su sabor y textura.

TIP
Involucra a los niños en la preparación, por ejemplo, decorando platos con verduras de colores.

Cereales

Avena



Arroz integral



Pasta integral



Maíz



Son fuente de energía duradera, perfectos para comidas familiares y platillos rendidores. Elige versiones integrales para aprovechar la fibra y mejorar la digestión.

TIP

Combina los cereales con verduras y proteínas para obtener platos completos, como arroz con pollo o pasta con verduras.

Proteínas

Huevos



Pollo



Pescado



Garbanzo



Las proteínas ayudan al crecimiento y mantenimiento de músculos y tejidos. Combina opciones animales y vegetales para una alimentación equilibrada y económica.

TIP
Prepara guisos, hamburguesas caseras o tortitas de legumbres para variar las comidas familiares.

Lácteos

Yogur



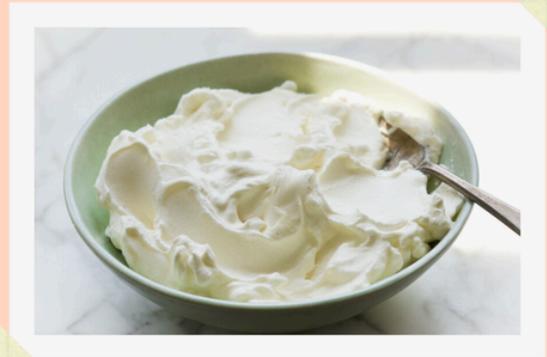
Queso



Leche



Nata



Fuente de calcio y proteínas, esenciales para huesos fuertes.
Prefiere versiones naturales y con bajo contenido de azúcar o grasa.

TIP
Usa yogur natural como base para salsas, aderezos o postres ligeros.

Snacks saludables

Frutos secos



Fruta deshidratada



Palomitas caseras



Barritas de avena



Ideales para meriendas escolares o entre comidas. Aportan energía sin exceso de azúcares ni aditivos.

TIP
puedes preparar tus propias barritas en casa con avena, miel y frutas secas.

Extras



Productos para meriendas escolares:

Sandwiches integrales, hummus, palitos de zanahoria o pepino.

Son opciones prácticas para mantener la alimentación saludable fuera de casa.

Tip

Organiza un día a la semana para preparar meriendas en porciones y guardarlas en recipientes listos para llevar.

