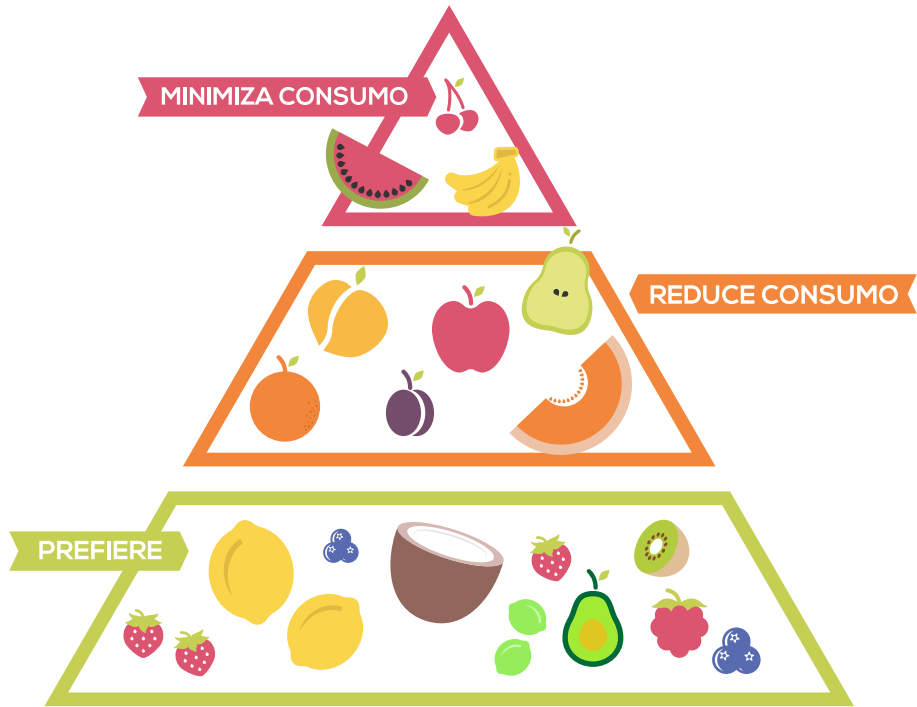


# La piramide de la fruta





### **Prefiere**

limones, limas, pomelo, frambuesas, arándanos, frutillas, otros berries, palta/aguacate, coco, moras, maracuyá.

### **Reduce consumo**

mandarinas, ciruelas, damascos, duraznos, naranjas, nectarines, peras, manzana verde, melón.

### **Minimiza consumo**

uvas, guindas, manzanas rojas, mangos, plátano/ banana, piña, sandía, higos, membrillo, fruta deshidratada