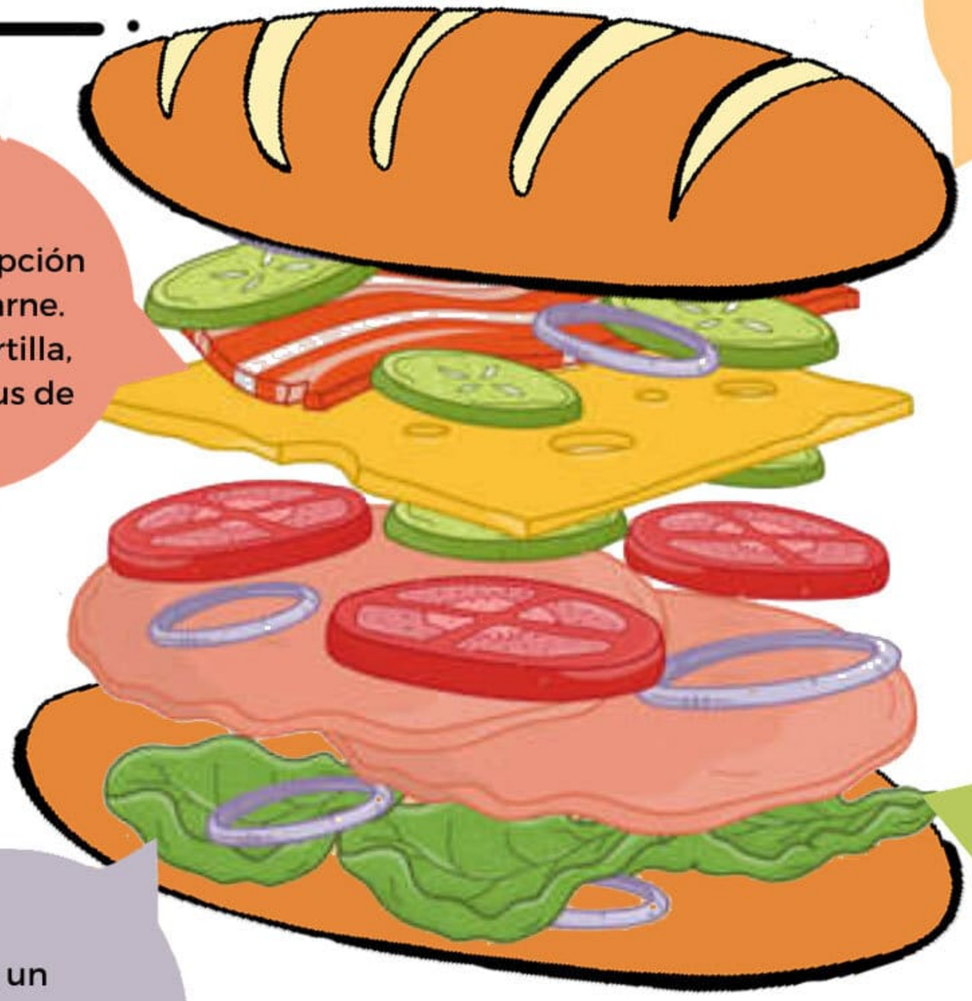
# EL BOCADILLO

## EL PAN

·Elegir siempre 100% integral.
· Evitar pan de hamburguesa o precocinado (revisar las etiquetas).

## LA PROTEÍNA

·Evitar fiambres, patés y embutidos, a excepción de los que tengan al menos un 90% de carne.
·Tipos: pechuga de pollo, huevo cocido/tortilla, lácteos (queso fresco), legumbres (hummus de garbanzos, lentejas...)



## LOS VEGETALES

·No olvidarnos nunca de ellos.
·Tipos: zanahoria rallada, pepino, lechuga, tomate triturado o en rodajas, aguacate, verduras varias a la plancha.

## EXTRAS

·Para hacerlo más jugoso, añadir un chorrito de aceite de oliva virgen extra.
·Untables: aguacate, hummus, queso de untar, tomate rallado.
·Evitar salsas, mayonesas y margarina.

AEPap
Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria

Familia y Salud