



KOYNOS  
COOPERATIVA VALENCIANA

# Àrea de salut





# Presentación



El equipo de salud de Koynos queremos ofreceros opciones de alimentos saludables, para meriendas o celebraciones.



Nos gustaría ampliar esta lista con más ideas.

Si quieres colaborar envía tus propuestas al email:

[pucholfrailei@koynos.org](mailto:pucholfrailei@koynos.org)



# Aperitivos



## Opción saludable

Snacks con:

- pocos conservantes
- pocos aditivos
- pocos azúcares
- y aceite de oliva

Palomitas de maíz caseras



**Ingredientes:** Maíz\*, aceite de oliva virgen extra \*15%, sal. (#de cultivo ecológico). Contienen un 15% de aceite de oliva virgen extra.



## Opción menos saludable

Snacks con aceites refinados, muchos conservantes y aromatizantes





# Aperitivos



**Opción saludable**

Frutos secos al natural y olivas



**Opción menos saludable**

Frutos secos con sal añadida o fritos





KOYNOS  
COOPERATIVA VALENCIANA



# Salsas o cremas



Opción saludable

Humus o guacamole



Opción menos saludable

Salsas o cremas con muchos azúcares, conservantes y aditivos





# Meriendas y desayunos



## Opción saludable

- Galletas caseras
- Cocas caseras
- Frutas variadas
- Calabaza asada



## Opción menos saludable

### Dulces y bollería industrial





# Bebidas



## Opción saludable

- Agua con sabor
- Limonada
- Horchata sin azúcar
- Tés fríos



## Opción menos saludable

Refrescos con gas y azúcares o edulcorantes





# Bebidas



**Opción saludable**

Cacao puro en polvo



**Opción menos saludable**

Cacao soluble con azúcar  
o edulcorantes

