



## Qué es la **Dieta Frutariana**.

La dieta frugívora o frutariana es un régimen alimenticio en el que se consume principalmente frutas frescas, junto con algunas nueces y semillas. Los frugívoros suelen evitar otros alimentos como granos, vegetales cocidos, lácteos y carnes. Esta dieta se basa en la idea de que las frutas son los alimentos más naturales y saludables para el cuerpo humano. Sin embargo, puede ser difícil de seguir debido a la limitada variedad de alimentos y el riesgo de deficiencias nutricionales si no se planifica adecuadamente.

## ***EJEMPLOS DE RECETAS :***

### **1. Ensalada de frutas frescas:**

- Ingredientes: una variedad de frutas frescas como manzanas, peras, naranjas, uvas, kiwis, etc.
- Instrucciones: corta las frutas en trozos pequeños y mézclalas en un tazón grande. Puedes agregar un poco de jugo de limón o una pizca de canela para realzar el sabor si lo deseas.

### **2. Helado de plátano:**

- Ingredientes: plátanos.
- Instrucciones: Pela los plátanos y córtalos en rodajas. Congélalos durante unas horas. Luego, coloca las rodajas de plátano congeladas en una licuadora y mezcla hasta obtener una textura cremosa similar a la del helado. Puedes agregar un poco de esencia de vainilla para darle más sabor si lo deseas.

### **3. Brochetas de frutas:**

- Ingredientes: trozos de frutas frescas como piña, melón, fresas, uvas, etc.
- Instrucciones: ensarta los trozos de frutas en brochetas de bambú o palillos largos. Puedes servir las brochetas como un postre fresco y colorido.