



Programa  
**Calidad  
de Vida**  
DCV



**GESTIÓN  
DE PERSONAS**

¿Conoces los

# DÁTILES

Es una fruta obtenida de una palmera datilera. Se consideran como edulcorantes por su cantidad de azúcar. Si bien es una fruta calórica tiene mucha fibra, grandes cantidades de potasio, calcio y magnesio.

**¡ Súper nutritivo!**

Cuando sientas mucha hambre los puedes consumir solos ya que ayudan a aumentar la saciedad.



¿Cómo se consumen los dátiles?



No requiere ningún tipo de preparación o cocción. Puedes comerlos solos como cualquier fruta. También puedes usarlo como endulzante en batidos de fruta, infusiones o jugos, o también usarlo como endulzante en repostería.

En Chile no se producen dátiles y sólo pueden comprarse importados. Búscalos en algunos supermercados, tostaderías, tiendas de productos naturales y en La Vega.

SI TIENES CUALQUIER DUDA SOBRE  
HÁBITOS O ALIMENTACIÓN SALUDABLES  
ESCRÍBENOS A NUESTRO EMAIL  
[nutrete@viveactivo.cl](mailto:nutrete@viveactivo.cl) Y TRATAREMOS DE  
AYUDARTE

**¡ES NUESTRO TEMA Y NOS ENCANTA!**

[nutrete@viveactivo.cl](mailto:nutrete@viveactivo.cl)  
**NUTRETE**  
CON **Viveactivo**  
Vive sano, vive mejor