

## LA SANDÍA: HIDRATACIÓN Y NUTRICIÓN EN CADA BOCADO

La sandía es una fruta refrescante y altamente hidratante, ya que está compuesta en un **92% por agua**, lo que la convierte en una excelente opción para mantenerse hidratado, especialmente en días calurosos o después de hacer ejercicio. Entre sus beneficios podemos destacar:

[www.escuelasmontemadrid.es](http://www.escuelasmontemadrid.es)

Ausolan.



- ❖ Fuente rica en licopeno, un antioxidante que **ayuda a proteger las células del daño oxidativo y favorece la salud del corazón.**
- ❖ Aporta vitaminas A y C, esenciales **para la piel, el sistema inmunológico y la producción de colágeno.**
- ❖ La sandía **ayuda a reducir la fatiga muscular y mejora la recuperación después del ejercicio.**
- ❖ Amiga de nuestro corazón, por su contenido de citrulina, un aminoácido que ayuda a **mejorar la circulación sanguínea.**

En el menú comedor de la Escuela, ofrecemos fruta fresca cuatro días a la semana. Durante los meses de verano, la sandía será protagonista para ayudar a mantener a los niños y niñas hidratados, proporcionarles energía para jugar y fortalecer los músculos.

Comparte tus dudas con nuestros dietistas: <a href="mailto:madrid@ausolan.com">madrid@ausolan.com</a>	PRIMEROS PLATOS	GUARNICIÓN	SEGUNDOS PLATOS	POSTRES
ALIMENTOS CONSUMIDORES EN LA COMIDA <b>SI COMES</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pasta, arroz, patata o legumbre</li> <li>2. Verduras</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Verdura</li> <li>2. Patata</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Carne</li> <li>2. Pescado</li> <li>3. Huevo</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lácteo</li> <li>2. Fruta</li> </ol>
SUGERENCIAS PARA LA CENA <b>PUEDES CENAR</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Verduras u hortalizas crudas o cocinadas</li> <li>2. Arroz, pasta, patata</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Verdura o patata.</li> <li>2. Verdura</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pescado o huevo</li> <li>2. Carne o huevo</li> <li>3. Carne o pescado</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fruta</li> <li>2. Lácteo o fruta</li> </ol>