

🍎 🍌 **Enero**, después de las fiestas, es el momento perfecto para retomar los hábitos saludables y aprovechar los alimentos que nos ofrece el invierno.

🌈 Come el **Arcoíris de Invierno**: Frutas y Verduras de Temporada. Los alimentos de temporada son más nutritivos y respetuosos con el medio ambiente.

Frutas estrella de enero: **Naranja, mandarina, kiwi, limón, pera y manzana.**

Consume los cítricos (naranja, mandarina). Son una fuente excelente de Vitamina C para reforzar las defensas contra los resfriados.

Verduras imprescindibles de enero: **Brócoli, coliflor, col, espinacas, acelgas, alcachofas, zanahoria y calabaza.**

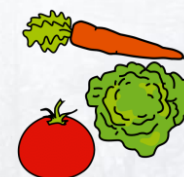
🍴 Rutinas y Hábitos de oro:

- Desayuno completo y en familia: Dedica **tiempo** a esta comida. Debe incluir un lácteo (leche o yogur natural sin azúcar), cereales integrales (pan, avena) y fruta.
- Media mañana/merienda saludable: Lo mejor es la **fruta** o un **pequeño bocadillo** (de queso fresco, hummus, jamón cocido de buena calidad) y **AGUA**.
- Comida lenta y sin distracciones: Comer sentados a la mesa, sin pantallas (móviles, televisión), permite al niño concentrarse en la comida y escuchar sus señales de saciedad.

"En enero, volvamos a la sencillez y al sabor de la temporada. ¡Menos ultraprocesados y más alimentos de verdad en la mesa de toda la familia!"



Ausolan.



Ideas para Familias con fruta y verdura:

Hacer caritas o figuras: Usar trozos de frutas y verduras para crear animales o rostros en el plato (por ejemplo, una palmera con tronco de plátano y hojas de kiwi).

"Camuflar" verduras: Añadir espinacas o calabaza rallada a masas de tortitas, bizcochos caseros o salsas.

Mini brochetas de fruta: Usar las frutas de temporada para que el niño prepare su propia brocheta.

Comparte tus dudas con nuestros dietistas:
madrid@ausolan.com

PRIMEROS PLATOS

GUARNICIÓN

SEGUNDOS PLATOS

POSTRES

ALIMENTOS CONSUMIDORES EN LA COMIDA
SI COMES

1. Pasta, arroz, patata o legumbre
2. Verduras

1. Verdura
2. Patata

1. Carne
2. Pescado
3. Huevo

1. Lácteo
2. Fruta

SUGERENCIAS PARA LA CENA

PUEDES CENAR

1. Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
2. Arroz, pasta, patata

1. Verdura o patata.
2. Verdura

1. Pescado o huevo
2. Carne o huevo
3. Carne o pescado

1. Fruta
2. Lácteo o fruta