

Con la llegada del cambio de estación, es el momento ideal para renovar los hábitos en casa y aprovechar la explosión de colores y nutrientes que nos ofrece la naturaleza. Para complementar el menú equilibrado que vuestros hijos e hijas disfrutan en la Escuela Infantil, os sugerimos:

Ausolan.

- **Aprovechar los “superalimentos” de abril**, ya que este mes es el mejor momento para introducir o reforzar el consumo de:

- Fresas, fresones, nísperos y peras.
- Guisantes, habas.
- Alcachofas, espárragos, calabacín y brócoli.



- **Hidratación consciente:** con el aumento de las temperaturas y la actividad física al aire libre, es vital asegurar que los más pequeños beban agua de manera regular. Evitemos los zumos industriales y refrescos azucarados, sustituyéndolos siempre por agua como bebida principal.



Nuestros consejos para las familias:

- La transición del puré al trozo: aprovechad la textura de los guisantes aplastados o la fresa madura para que los niños y niñas empiecen a practicar la masticación.
- Cero azúcares añadidos: con la llegada de las fresas, no es necesario añadir azúcar. Si están un poco ácidas, pueden mezclarse con plátano maduro machacado.
- Presentación "**Arcoíris**" (niños/as de 1 a 6 años): pon en el plato una "montañita" de guisantes (verde), unos tomates cherry cortados (rojo) y un poco de tortilla (amarillo). ¡Visualmente les atraerá mucho más!



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