


Con la llegada de junio y el aumento de las temperaturas, es fundamental adaptar la alimentación de los más pequeños para mantener una buena hidratación y favorecer su bienestar.

Es recomendable priorizar **alimentos frescos y ligeros**. Las frutas de temporada como la sandía, el melón, las cerezas o el albaricoque son excelentes opciones, ya que aportan agua, vitaminas y minerales. Las verduras, tanto cocidas como en preparaciones suaves, también deben formar parte del menú diario.

Es preferible optar por comidas poco pesadas, reduciendo fritos y alimentos grasos. Las preparaciones a la plancha, al vapor o al horno son más adecuadas. Además, se pueden ofrecer platos completos y equilibrados que incluyan verduras, cereales y proteínas de calidad.

Es importante adaptar los horarios de las comidas, evitando las horas de más calor y ofreciendo tentempiés saludables como fruta fresca o yogur natural. El agua debe ser la bebida principal, **limitando el consumo de zumos y evitando bebidas azucaradas**.

 **Fomenta que el niño coma solo y explore los alimentos:** tocar, oler y probar a su ritmo ayuda a desarrollar una relación saludable con la comida.



**IMPORTANTE:**

Conservar bien los alimentos, evitar dejarlos a temperatura ambiente durante mucho tiempo y mantener una correcta higiene en la manipulación, en verano especialmente.

Fomentar estos hábitos desde edades tempranas ayudará a que los niños crezcan sanos, hidratados y con una relación positiva con la alimentación.

Comparte tus dudas con nuestros dietistas: madrid@ausolan.com	PRIMEROS PLATOS	GUARNICIÓN	SEGUNDOS PLATOS	POSTRES
<b>ALIMENTOS CONSUMIDORES EN LA COMIDA 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>
<b>SUGERENCIAS PARA LA CENA 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>