Noviembre 2026

FUNDACIÓN MONTEMADRID
ESCUELAS INFANTILES

www.escuelasmontemadrid.es

ausolan

En Noviembre, la calabaza se convierte en una gran aliada en nuestra alimentación, es un alimento de temporada y nos aporta muchos nutrientes que ayudan a crecer sanos y fuertes ¡¡ y además en Halloween podemos disfrutarla de forma divertida!!

¿Qué propiedades tiene la calabaza?

- Rica en betacarotenos (vitamina A)que cuidan la piel, la vista y el sistema inmunitario.
- Aporta vitamina C, que ayuda a las defensas.



- Contiene fibra, que ayuda al tránsito intestinal.
- Es baja en calorías y rica en agua, ideal para una buena hidratación.
- Aporta minerales como el potasio, que ayuda al corazón y a los músculos.

Consejos para las familias

- ✓ Incluid la calabaza en la dieta de vuestros hijos de forma habitual.
- ✓ Combinadla con otros alimentos de temporada, como zanahoria, puerro o manzana, para hacer recetas más completas y nutritivas.
- ✓ Podéis prepararla en puré, cremas, al horno, en empanadas o incluso en bizcochos.
- ✓ Para los mas pequeños podéis preparar una receta divertida de Halloween: galletas de calabaza.





Comparte tus dudas con nuestros dietistas madrid@ausolan.com