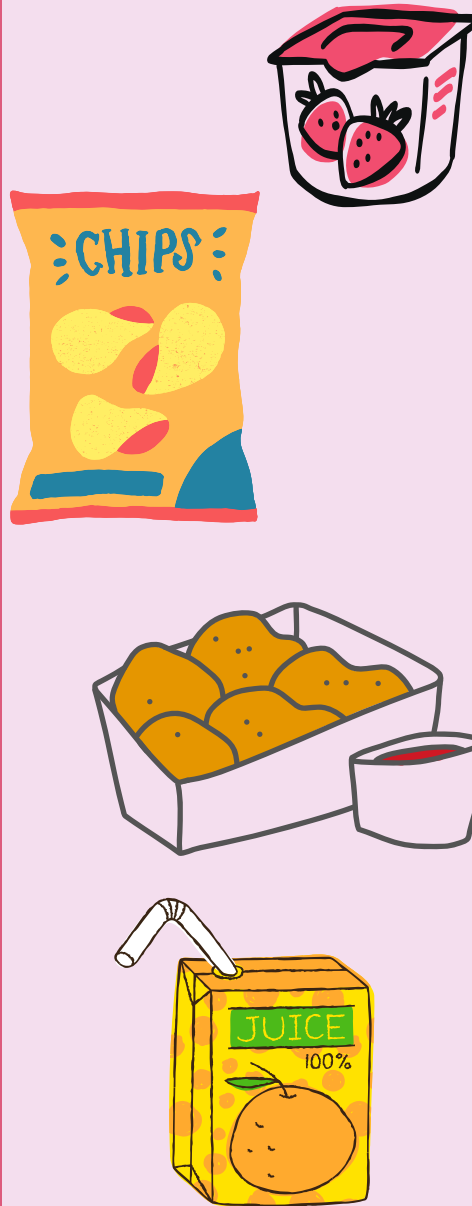


Una buena alimentación en los niños es importante porque les ayuda a crecer, desarrollarse y tener una buena salud. También les permite adquirir hábitos alimentarios saludables que les servirán para el resto de su vida. Una alimentación saludable en los niños ayuda a:

- Prevenir enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades del corazón
- Mejorar el rendimiento escolar
- Desarrollar el cerebro
- Combatir infecciones y enfermedades
- Sanar y recuperarse

Alimentos no recomendados.



Alimentación Saludable.

IDEAS DE LUNCH



Los padres pueden ayudar a sus hijos a desarrollar buenos hábitos de alimentación, lo que les permitirá tener una vida saludable

¿Qué receta podrías preparar con tus hij@s?

Juguitos para niños

Ingredientes:

- 1 manzana
- 2 zanahorias
- 1 faza de paja
- 1 zanahoria
- 1/2 pepino
- 1 naranja
- 1/2 limón

Otros consejos:

- 1 Siempre lavamos los juguitos con agua y jabón.
- 2 Siempre lavamos los juguitos con agua y jabón.
- 3 Siempre lavamos los juguitos con agua y jabón.

Preparación:

- 1 Cortamos la manzana y la zanahoria en pedacitos.
- 2 Cortamos el pepino y la naranja en pedacitos.
- 3 Cortamos el limón en pedacitos.

Preparación:

- 1 Cortamos el limón en pedacitos.
- 2 Cortamos el pepino y la naranja en pedacitos.
- 3 Cortamos la manzana y la zanahoria en pedacitos.

PARA NIÑOS LUNCH

Sándwich pizza

Ingredientes:

- 1 rebanada de pan (grano entero)
- Queso de oveja
- Salsa de tomate (para pizza)
- 1/3 de cdita de ghee

Preparación:

- 1 Con la ayuda de un cuchillo, cortamos el pan en pedacitos.
- 2 Derretimos el ghee a fuego medio y pasamos el pan por ambos lados.
- 3 Cubrimos el pan con la salsa de tomate y el queso derretido.

SEMANA 1 SALUDABLE

Día	Alimento	Agua natural
Lunes	Plátano, Bolillo con ensalada de atún y verduras, Palomitas naturales	Agua natural
Martes	Sandía picada, Quesadilla de panela y espinacas, Palanqueta de cacahuete	Agua natural
Miércoles	Gelatina de fruta, Zanahorias baby con limón, Brochetas de pollo con paja	Agua natural
Jueves	Papas picadas con yogurt y amaranto, Mollete suave de frijol, Alegria	Agua natural
Viernes	Papas picadas con yogurt y amaranto, Mollete suave de frijol, Alegria	Agua natural