



Consejos para la alimentación de los niños en **VERANO**



Fruta de temporada en riquísimos helados, batidos y sorbetes naturales



Apetecibles ensaladas, la mejor forma de consumir verduras frescas y alimentos, como las legumbres, más asociados a platos de cuchara en invierno



Respetar los horarios, hacer 5 comidas al día



Desayuno completo, imprescindible también en verano



Cuidado con la seguridad de los alimentos. Por las altas temperaturas pueden proliferar bacterias en los alimentos y transmitir enfermedades

