



LICOPENO Y BETACAROTENO
Son pigmentos de las frutas y verduras de color rojo-naranja, precursores de la Vitamina A

OMEGA 3 Y 6: Presentes en pescados azules y frutos secos



VITAMINA C Y COLÁGENO:
Frutas y verduras ricas en Vitamina C como las fresas, el kiwi, el pimiento y las naranjas ayudan a formar colágeno

HIDRATACIÓN: ¡@s niñ@s son más susceptibles de sufrir deshidrataciones, es muy importante que estén siempre bien hidratados

