

¿SABES CÓMO REDUCIR LAS BEBIDAS AZUCARADAS Y GASEOSAS EN VERANO?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda no superar los **25g de azúcar** al día
¿sabías que las bebidas azucaradas contienen unos **35g** de azúcar oculto y las bebidas energéticas unos **65g**?

Te proponemos algunas alternativas saludables

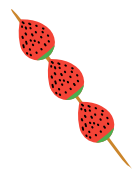
Aprovecha la temporada de alimentos hidratantes como **fresas**, **melocotón**, **cerezas** o **albaricoques** para preparar...



- Pinchos de frutas con distintas combinaciones
- Batidos de leche o yogur con frutas



- Sorbetes helados, triturando la fruta que más te guste y guardándola en el congelador. Puedes añadir dátiles, menta, o limón



Estas son algunas ideas para hidratarse de forma saludable y rica

Haz limonada:

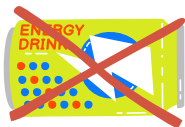
Exprime 3 limones y ralla la piel
Añade 1L de agua y 100 gr de ágave,
y rodajas de limón



Prepara leche
fría batida con
cacao
¡Usa cacao sin
azúcar!

¡RECUERDA BUSCAR OPCIONES SALUDABLES!

Intenta evitar refrescos,
bebidas energéticas y
azucaradas



Puedes aprender
más recetas
saludables pinchando
en nuestro vídeo



ALIMENTACIÓN FAMILIAR Y ESCOLAR SALUDABLE Y SOSTENIBLE

fruta y verdura de temporada en mayo y junio



¡ANÍMATE A ALGUNA DE ESTAS ACTIVIDADES!

- Huerto Participativo, Verduras con sabor a Madrid
1 de mayo en CEA Bosque Sur
- Taller, Huerto Peques
13 de junio en CEA El Campillo
- Aprende a elaborar tu propia crema de cacao de algarroba
21 mayo y 16 junio, CIEA El Retiro

Para más información, consulta los catálogos de actividades de [Madrid](#) y [Comunidad de Madrid](#)

MATERIAL ELABORADO POR:



@JusticiaAliment

@JusticiaAlimentaria

@JusticiaAliment



@FAPA Giner Rios

@fapa_giner_rios

@fapaginerrios

FINANCIADO POR:



Escuela Infantil La Melonera

1 LOS SECRETOS DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN EN ESCUELAS INFANTILES DE MADRID

1 Un equipo de cocina con mucha formación y motivado para ofrecer un menú saludable y sostenible



2 Un equipo directivo decidido a tomar buenas decisiones alimentarias y bien comunicado con las familias

3 Madres y padres que acompañan los procesos de educación alimentaria en otros ámbitos.

4 Un equipo de educadoras que priorizan la educación alimentaria como parte del proceso pedagógico

pautas alimentarias

- Cero frituras y bebidas azucaradas
- Cereales integrales y legumbres
- Mucha fruta y verdura
- Aceite de oliva virgen
- Menos proteína animal y menos azúcar
- Mucha agua
- Ecológico, de cercaña y de temporada

todo lo que se pueda



pautas educativas

- Probar todos los sabores y texturas
- Dar importancia al momento de comer
- Un ambiente tranquilo y alegre
- Favorecer la autonomía y la colaboración

[Conoce más de La Melonera en su web](#)