

Beneficios y forma de ofrecerlas a los más pequeños de la casa

1. ¿Por qué las naranjas son una fruta especial?

- ❖ Las naranjas tienen su temporada alta entre diciembre y mayo, siendo marzo uno de los mejores meses.
- ❖ El clima favorable permite una cosecha óptima de esta fruta.

2. Beneficios nutricionales de las naranjas

- ❖ Ricas en vitamina C, fortalecen el sistema inmunológico.
- ❖ Contienen fibra, importante para el sistema digestivo.
- ❖ Son jugosas y contienen mucha agua, ayudan a la hidratación.
- ❖ Aportan antioxidantes que protegen las células.

3. Formas divertidas de ofrecer naranjas a nuestros hijos e hijas

- ❖ Jugo de naranja natural, sin azúcares añadidos.
- ❖ Rodajas de naranja como snack.
- ❖ En ensaladas de frutas.
- ❖ Mezcladas con yogur o en postres caseros.

En definitiva, las naranjas son un tesoro nutricional para niños y niñas, llenas de beneficios esenciales para su crecimiento y salud.



Comparte tus dudas con nuestros dietistas: <a href="mailto:madrid@ausolan.com">madrid@ausolan.com</a>	PRIMEROS PLATOS	GUARNICIÓN	SEGUNDOS PLATOS	POSTRES
ALIMENTOS CONSUMIDORES EN LA COMIDA <b>SI COMES</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pasta, arroz, patata o legumbre</li> <li>2. Verduras</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Verdura</li> <li>2. Patata</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Carne</li> <li>2. Pescado</li> <li>3. Huevo</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lácteo</li> <li>2. Fruta</li> </ol>
SUGERENCIAS PARA LA CENA <b>PUEDES CENAR</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Verduras u hortalizas crudas o cocinadas</li> <li>2. Arroz, pasta, patata</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Verdura o patata.</li> <li>2. Verdura</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pescado o huevo</li> <li>2. Carne o huevo</li> <li>3. Carne o pescado</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fruta</li> <li>2. Lácteo o fruta</li> </ol>