ALIMENTACIÓN INFANTIL Y DEFENSAS

¿CÓMO PODEMOS REFORZAR LAS DEFENSAS EN LA ÉPOCA DE RESFRIADOS?

Para mejorar la salud inmunitaria de los niños/as, es importante que los pequeños de la casa sigan una alimentación rica en: Vitamina C, Omega 3, B12, B9.

Alimentos que contribuyen a aumentar las defensas:

Es importante limitar aquellos de tamaño más grande por su alto contenido en mercurio.

Ejemplos de platos

1. Crepes de espinacas con queso y nueces.
2. Batido de leche con plátano.
3. Tortilla de brocoli y queso.
4. Fajitas con salteado de col, pimientos y tiras de pollo.
5. Lacitos de pasta integral con picadillo de tomate, lechuga, maíz y caballa.
6. Albondigas de salmón con crema de aguacate.
7. Macedonia casera con kiwi, naranja, fresas.