

## ¿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.