

Consulta más recursos
y consejos a través
de este código



▶ ONGD CERAI
▶ Garúa coop
@ceraiongd
@ONGD_CERAI
@garuacoop

Sigue la dieta mediterránea

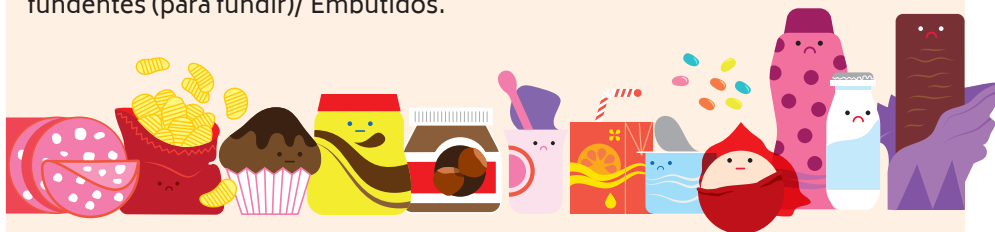
Basada en alimentos frescos y comida casera. Aporta más nutrientes, menos sal y azúcar, menos residuos plásticos y cuida más al planeta.

Usa envases reutilizables

Cantimplora, porta bocadillo, fiambra... así evitamos plásticos, papel de aluminio y envases innecesarios en general.

Evita alimentos no saludables

Leche desnatada / Azúcar y miel / Zumos, néctares y bebidas de fruta triturada / Yogures, batidos y postres lácteos azucarados / Cereales azucarados / Galletas, bollería y pan de molde industriales / Cacaos solubles azucarados / Chocolates, cremas de cacao "industriales" / Quesos salados o con sales fundentes (para fundir) / Embutidos.



Desayunos y meriendas saludables y sostenibles

De 4 a 12 años



MADRID

cocinandofuturo.org

ceraí

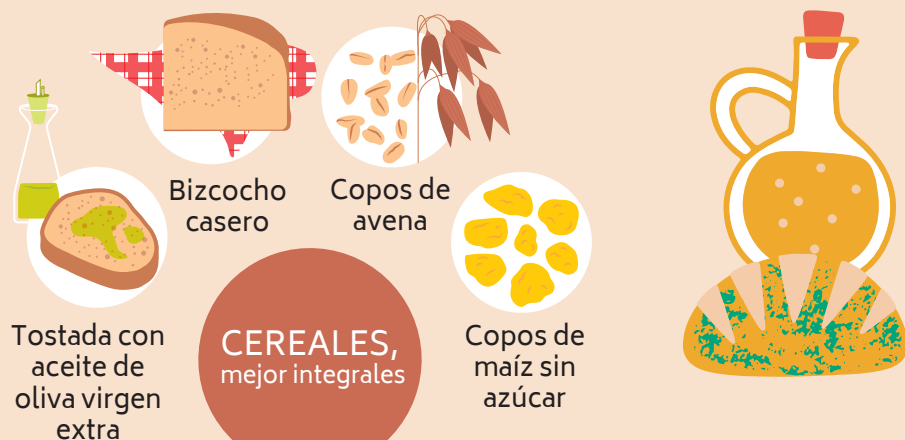
ceraí.org

Garúa

alimentarelcambio.es

El desayuno ideal
incluye 3 elementos:

**Cereal, fruta y una
fuente de calcio.**



CEREALES,
mejor integrales

**El triángulo
del desayuno**

FRUTA
de temporada,
mejor ecológica
y de cercanía

Alimento con
CALCIO



*No es recomendable ofrecer
frutos secos enteros o en trozos
antes de los 5-6 años.

**En la
merienda**



La protagonista es
¡la fruta!



Cada día irá acompañada
de una de estas opciones:

¡Bocadillos!

Hummus

Queso fresco

Queso semicurado
o curado (bajos en sal)

Crema de avellanas,
cacahuete...

Patés vegetales



Cereales
sin azúcar



Picos integrales
y ecológicos



Galletas o
bizcocho caseros,
bajos en azúcar



Pasas,
orejones



Palitos de zanahoria
o de pepino



Tomate natural
(en temporada)



Leche entera o
bebida vegetal
enriquecida en calcio



Yogur natural
entero sin azúcar

**El agua es la mejor bebida
para la merienda**

