



## Zumolandia

Te invitamos a Zumolandia. Este verano vive el placer de la salud y energía con los zumos. Para ello debes hacer lo siguiente:

- Disfruta el tiempo en familia para escoger la fruta, hacer zumos naturales y descubrir sus sabores. Pon a volar tu imaginación.



- Usa fruta madura y de calidad. Lo notarás en su **sabor...extraordinario**
- Toma los zumos con el desayuno, como aperitivo (30 minutos antes de la comida), como postre o con la merienda.

Recuerda que la mayoría de los refrescos no aportan nada nutritivo para tu crecimiento. Algunos tienen poca o ninguna fruta y la mayoría demasiada azúcar que te produce caries y el gas distiende el estómago, da sensación falsa de saciedad y necesidad de eructar.



No te dejes engañar por la publicidad y lee las etiquetas.

**Las frutas aportan agua, vitaminas, minerales y fibra fundamentales para crecer y disfrutar de una salud excelente.**

A nuestro Chiquisaurio le encanta la piña, que aporta vitamina C y fibra. También el plátano, la naranja y el melón son formidables en verano, contienen **potasio** que es un mineral que regula el agua en las células de nuestro cuerpo y es fundamental en la formación de los músculos. También puedes mezclar **con vegetales**, los zumos con zanahoria son deliciosos y aporta mucha vitamina A y Betacaroteno estupendos para tus ojos piel.

