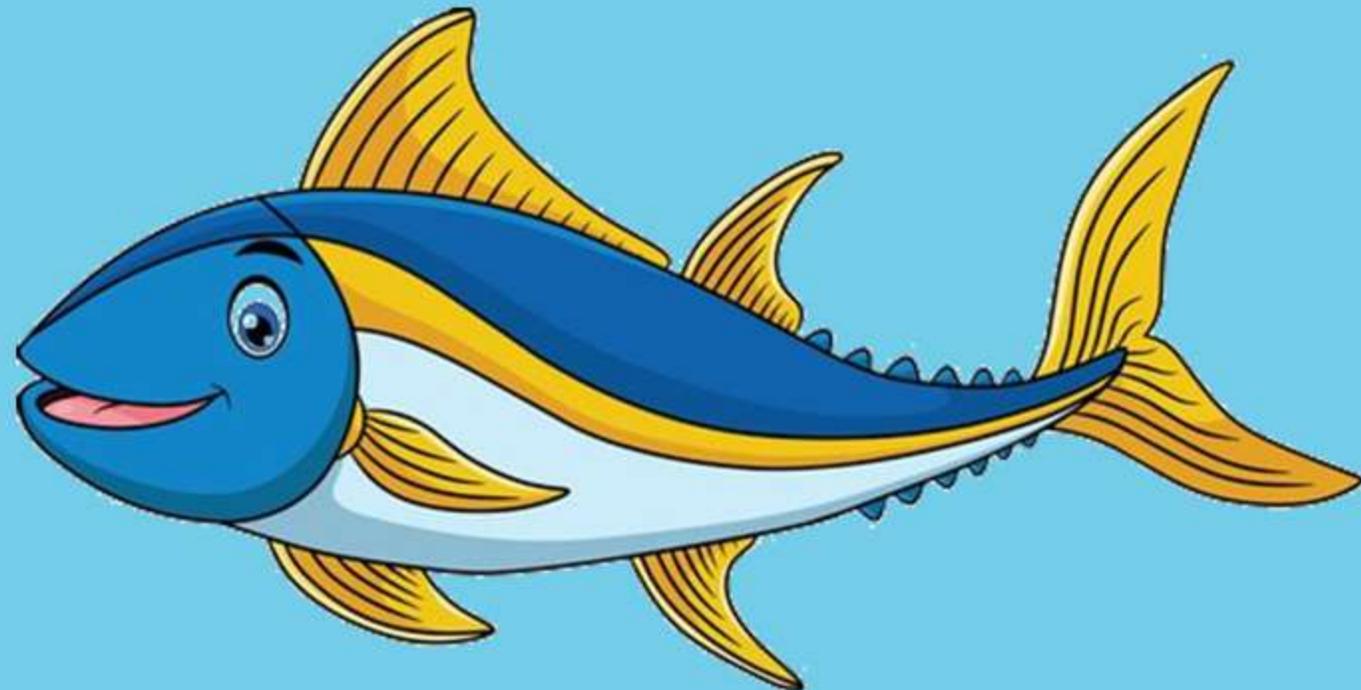


DÍA MUNDIAL DEL

PROYECTO DE
VIDA SALUDABLE

ATÚN



COLEGIO
MARÍA REINA
INMACULADA

COMPROMETIDOS
LA PAZ

Beneficios del atún en los más pequeños



Es bien sabido que los mariscos y pescados son alimentos que aportan gran valor nutricional al ser humano, gracias a sus altos índices de vitaminas, minerales, proteínas y ácidos grasos como el omega 3. Pero, ¿sabes realmente cuáles son las ventajas que estos pueden darle a tus hijos?

Cerebro

Los niños que disfrutan atún una vez por semana obtienen hasta 4.8 puntos más en pruebas de coeficiente intelectual (IQ). Además, tienen menos posibilidades de experimentar alteraciones del sueño.

Ojos

El omega 3 ofrece protección contra la degeneración macular del ojo, afección que provoca la pérdida de visión.

Pulmones

Los pescados grasos ayudan a reducir las complicaciones del asma y aliviar sus síntomas.

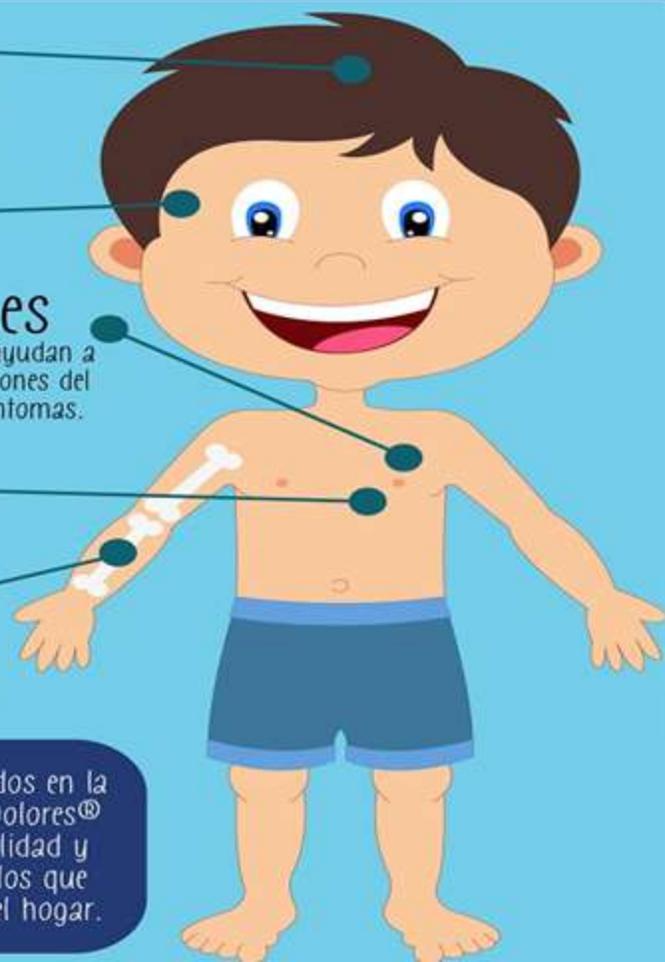
Corazón

Aporta colesterol bueno y contribuye a la prevención de enfermedades cardiovasculares.

Huesos

El atún contiene vitamina D, lo que facilita la fijación del calcio en sus huesos y favorece su crecimiento.

Por estas razones es recomendable incluir pescados en la dieta de los niños, entre los que destaca Atún Dolores® como una excelente opción debido a su versatilidad y practicidad a la hora de hacer platillos divertidos que puedan resultar atractivos para los pequeños del hogar.



COLEGIO
MARÍA REINA
INMACULADA

COMPROMETIDOS
LA PAZ

Beneficios del Atún para la Salud



Mejora la presión arterial y evita la formación de trombos.

Reduce el riesgo de declive cognitivo y de ataque cerebrovascular.



Protege los músculos, dado que ayudan a la producción y tonificación de los mismos.



COLEGIO
MARÍA REINA
INMACULADA

COMPROMETIDOS
LA PAZ

Ensalada Mixta

Ingredientes:

Media lechuga iceberg o romana.

1 zanahoria grande.

2 latas de atún en aceite (de oliva o girasol).

2 cucharadas de maíz dulce.

¼ de una cebolla pequeña.

1 tomate grande.

2 huevos (uno por persona).

1 puñado de aceitunas (con sabor a anchoas u otras a tu gusto).

Aliño a gusto (recomendado aceite de oliva, sal y vinagre).



COLEGIO
MARÍA REINA
INMACULADA

COMPROMETIDOS
LA PAZ