



La cocina es mágica

Animad a vuestros hijos e hijas a que participen de la preparación de la comida, lavando las verduras, pesando, cortando a trocitos cuando ya saben usar el cuchillo, preparando un enharinado... hay muchas cosas que pueden hacer... y ¿a quién no le gusta comerse aquello que ha preparado con amor y dedicación?

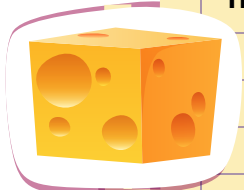


Invitad a vuestros hijos e hijas a inspeccionar qué hay en la nevera y en la despensa y pensad juntos qué preparación sana y deliciosa se puede hacer con lo que hay disponible.



Dejemos que los niños y niñas enfren en la cocina. os sorprenderán!

La cocina fácil, sobre todo práctica para hacer en casa, con poco tiempo y con vuestros hijos e hijas es posible. Inventad nombres divertidos en vuestras creaciones, la cocina admite mucho humor y toda la creatividad e imaginación.



Cocinar hace feliz y permite ser mucho más consciente de lo que se come, saber si es saludable, conocer el origen y si es sostenible.

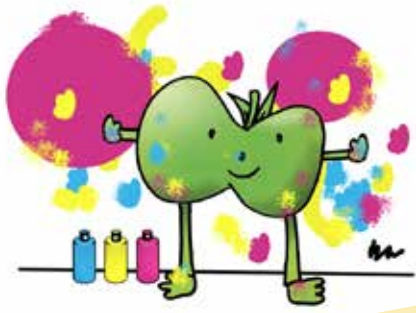


CURIOSIDAD



COMPARTIR





la magia de los colores

Los alimentos
esconden un código
secreto en su color!!!!



Cuidemos de nuestra
salud llenando la cocina
con la magia de los colores
del invierno



a cocina nos provee
de SALUD.

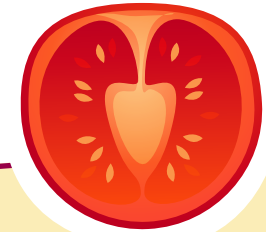
La Naturaleza es sabia y
cada estación nos pro-
porciona aquello que
nuestro cuerpo necesita.

SALUD



blanco

Los alimentos de colores blancos
son ricos en fitoquímicos.
Nos ayudan a prevenir
infecciones e inflamaciones
potenciando nuestro sistema
inmunológico



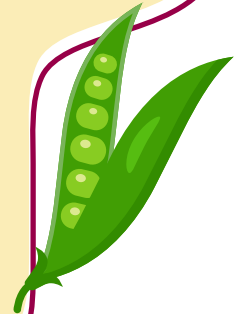
rojo

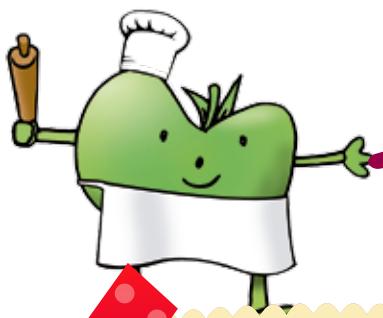
Los alimentos de colores rojos
son ricos en compuestos
antioxidantes. Nos ayudan a
combatir enfermedades
cardiovasculares.



verde

Destacan por su aportación en
clorofila y minerales muy
beneficiosos, especialmente
calcio y hierro. Son una gran
fuente de fibra



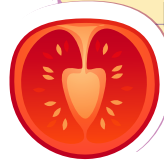


the kitchen is magical

Encourage your sons and daughters to participate in the preparation of the meal, washing the vegetables, weighing, cutting in pieces when they already know how to use the knife, preparing a flour... there are many things they can do... And who does not like to eat what he has prepared with love and dedication?



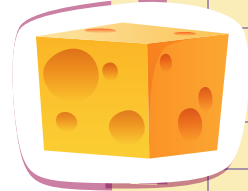
Invite your sons and daughters to inspect what is in the fridge and pantry and think together what healthy and delicious preparation can be made with what is available.



Let the children enter the kitchen. They will surprise you!



Easy cooking, especially practical to do at home, with little time and with your sons and daughters is possible. Invent funny names in your creations, the kitchen admits a lot of humor and all the creativity and imagination

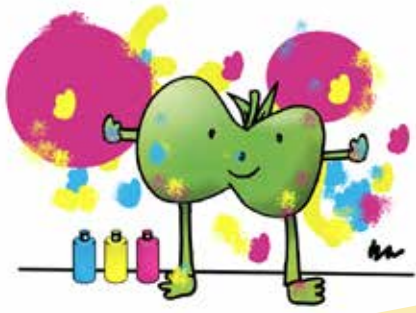


Cooking makes you happy and allows you to be much more aware of what you eat, know if it is healthy, know the origin and if it is sustainable.



SHARE

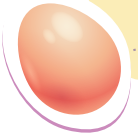
CURIOSITY



the magic of colors



Food keeps
a secret code
in its color!!!!



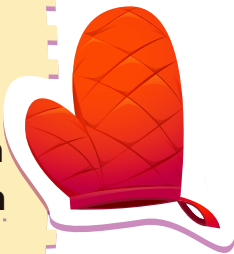
Let's take care of our
health by filling the kitchen
with the magic of
winter colors



The Kitchen
provides us with
HEALTH.

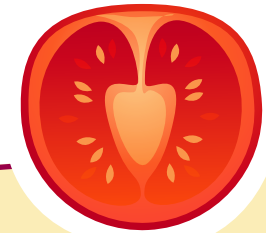
Nature is wise and each
season provides us with
what our body needs.

HEALTH



white

White foods are rich in
phytochemicals. They help us
prevent infections and
inflammations by boosting
our immune system.



red

Red foods are rich in
antioxidant compounds.
They help us fight
cardiovascular diseases.



green

They stand out for their contribution
of chlorophyll and very beneficial
minerals, especially calcium and
iron. They are a great source
of fiber

