



Alimentación · Hidratación · Actividad física

Descanso · Recetas fáciles y ricas

Para disfrutar un verano sano, activo y feliz

■ Alimentación en verano

El verano cambia las rutinas y también el hambre. Hace más calor, los peques corren y juegan más al aire libre, y el cuerpo necesita combustible de calidad. Estos son nuestros consejos:



Aprovecha la fruta de temporada: sandía, melón, melocotón, nectarina, fresas... ¡son agua y vitaminas en uno!



Mantén las 5 comidas diarias aunque el horario cambie. El desayuno sigue siendo clave para empezar con energía.



Incluye verduras en cada comida principal: ensaladas frescas, gazpacho, cremas frías... ¡en verano saben genial!



Los helados caseros de fruta son un premio sano y delicioso. Evita los ultraprocesados con mucho azúcar añadido.



Opta por proteínas ligeras: pollo, pavo, pescado, huevo. Son más fáciles de digerir con el calor.



Reduce fritos y alimentos muy grasos en los días de calor; el cuerpo trabaja más para digerirlos.

■ **Recuerda:** En verano el apetito puede bajar por el calor. Es normal. Ofrece porciones más pequeñas y frecuentes en lugar de insistir en platos grandes.

■ Hidratación: el superpoder del verano

Los niños sudan más y se deshidratan más rápido que los adultos. Muchas veces no sienten sed hasta que ya están algo deshidratados, así que hay que animarles a beber sin esperar a tener sed.

¿Cuánta agua necesitan al día?

Edad	Agua aprox. al día	Equivale a...
6–8 años	1.2 – 1.5 litros	5–6 vasos grandes
9–12 años	1.5 – 1.8 litros	6–7 vasos grandes
+ actividad física	+ 300–500 ml extra	1–2 vasos más

Consejos prácticos:



Lleva siempre una botella de agua al salir. La hidratación empieza antes de tener sed.



Alimentos como sandía, melón, pepino o tomate también hidratan. ¡Úsalos a tu favor!



Limita los refrescos y zumos industriales: tienen mucho azúcar y no hidratan tan bien como el agua.



El agua con rodajas de limón, pepino o hierbabuena es una alternativa refrescante y saludable.



En los días más calurosos, beber un poco más en las horas de más actividad o sol es fundamental.

■■ **Señales de deshidratación** a tener en cuenta: boca seca, orina oscura o escasa, dolor de cabeza, cansancio sin motivo, mareos o irritabilidad. Si aparecen, dar agua inmediatamente y buscar un lugar fresco.

■ Actividad física y descanso

■ Muévete cada día

El verano es la mejor época para que los niños descubran el movimiento como algo divertido. No hace falta que sea deporte organizado:

- Bañarse en la piscina o playa
- Ir en bici o patines
- Juegos de agua en el jardín
- Senderismo familiar fácil
- Jugar al pilla-pilla o escondite
- Baloncesto, fútbol o tenis
- Baile libre en casa

■ Descansa bien

El sueño es cuando el cuerpo crece, repara tejidos y consolida lo aprendido. En verano se puede relajar el horario, pero sin abandonarlo:

- 6–9 años: 9–11 horas por noche
- 10–12 años: 9–10 horas por noche
- Habitación fresca y oscura
- Sin pantallas 1h antes de dormir
- Siesta corta (20–30 min) si es necesario
- Rutina de hora de acostarse estable

■ Pantallas y tiempo libre

No se trata de prohibir las pantallas sino de gestionarlas. El verano es una oportunidad para crear rutinas de uso consciente:



Máximo 1,5–2 h de pantalla recreativa al día (OMS para 6–12 años).



Prioriza el tiempo al aire libre por las mañanas (evita el sol de 12–17h).



Alterna pantalla con lectura, manualidades, juegos de mesa o cocinar juntos.



Establece zonas y momentos sin pantalla: durante las comidas y antes de dormir.



El contenido importa. Ver algo juntos y comentarlo es muy diferente a hacerlo solos.

■ ■ ■ Recetas fáciles y saludables

Cocinar con los niños en verano es una actividad perfecta: aprenden, se divierten y comen mejor lo que han preparado ellos mismos. Aquí van tres recetas sencillas, frescas y nutritivas:

■ Gazpacho casero

■ 15 min + 1h frío · ■ 4 personas

Ingredientes

- 1 kg de tomates maduros
- 1/2 pepino
- 1/2 pimiento verde
- 1 diente de ajo (pequeño)
- 2 cdas de aceite de oliva
- 1 cda de vinagre de manzana
- Sal al gusto
- Agua fría

Preparación

1. Lava y trocea las verduras.
2. Bate todo junto con la batidora.
3. Añade agua fría hasta la textura deseada.
4. Sazona con sal, vinagre y aceite.
5. Refrigerera al menos 1 hora antes de servir.
6. Sirve con tropezones de pepino y pan tostado.

■ Polos de fruta caseros

■ 10 min + 6h congelado · ■ 6 polos

Ingredientes

- 200 g de fresas o sandía
- 1 plátano maduro
- 150 ml de yogur natural
- 1 cda de miel (opcional)
- Moldes de polo

Preparación

1. Tritura la fruta con el yogur.
2. Añade miel si lo quieres más dulce.
3. Vierte la mezcla en los moldes.
4. Introduce los palitos.
5. Congela 4–6 horas o toda la noche.
6. Desmolda pasando agua tibia por fuera.



■ Ensalada completa en tarro

■ 10 min · ■ 1 persona

Ingredientes

- Lechuga o espinacas baby
- 1 lata de atún al natural
- Tomates cherry
- 1 huevo cocido
- Maíz cocido
- 1 cda de aceite de oliva
- Limón y sal

Preparación

1. Lava y escurre las hojas verdes.
2. Corta el tomate cherry en mitades.
3. Trocea el huevo cocido.
4. En un tarro: primero el aliño, luego el maíz,
5. tomate, atún, huevo y encima las hojas.
6. Al comer, agitar el tarro y ¡listo!

■ El decálogo del verano saludable

Un resumen para colgar en la nevera y tener siempre a mano:

- 1 Bebe agua antes de tener sed
- 2 Come fruta de temporada cada día
- 3 Muévete al menos 1 hora al día
- 4 Protege tu piel del sol
- 5 Duerme tus horas aunque sea verano
- 6 Desayuna antes de salir al sol
- 7 Limita los ultraprocesados y refrescos
- 8 Gestiona el tiempo de pantallas
- 9 Cocina en casa cuando puedas
- 10 ¡Disfruta y sé feliz! La alegría también es salud ■

■ ¡Nos vemos en septiembre!

Este material ha sido elaborado con cariño para las familias del cole. Esperamos que os sea útil. Feliz verano a todos.