

Estimadas familias:

Como saben, las frutas aportan pocas calorías en relación a otros alimentos. Contienen: agua, azúcares, vitaminas, minerales y fibra.

Hoy hemos comido piña en el cole. **Les animamos a que fomenten su consumo también en casa.**



## LA PIÑA

### 8 razones por las que debemos comer piña diariamente

- ✓ Ayuda a la digestión
- ✓ Ayuda a la lucha contra muchas enfermedades
- ✓ Importante en el crecimiento óseo
- ✓ Beneficioso para el corazón
- ✓ Proporciona a nuestra piel un brillo intenso
- ✓ Suaviza el cuero cabelludo
- ✓ Aumenta la inmunidad
- ✓ Refuerza las defensas

**Tiene escamas y no es pez. Tiene corona y no es reina**  
**¿Qué es?**