

DE VUELTA
AL COLEGIO

¡LONCHERAS SALUDABLES!

Una lonchera...

 **APORTA ENERGÍA**
PARA JUGAR Y ESTUDIAR.

 Debe ser **FÁCIL DE PREPARAR** y **RÁPIDO DE CONSUMIR**.

 **NO REEMPLAZA**
EL DESAYUNO O EL ALMUERZO.



Contiene...
















ALIMENTOS ENERGÉTICOS
Ricos en carbohidratos:
granos, tubérculos y cereales.

ALIMENTOS FORMADORES
Carnes, lácteos, huevos y
semillas secas.

ALIMENTOS REGULADORES
Frutas y verduras.

LÍQUIDO
Agua y otros como refrescos
naturales bajos en azúcar.

¡Planifica la semana con estas ideas para la lonchera!

LUNES	 +  +  Pan con queso y espinaca Pera Agua	<p>TOMA EN CUENTA</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ CONVERSA CON TUS HIJOS sobre qué alimentos incluir en las loncheras. ✓ UTILIZA RECIPIENTES herméticos y fáciles de abrir. ✓ INCLUYE FRUTAS ENTERAS Y SIN PELAR. En caso se requiera cortarlas, protegerlas en un táper y rociarles gotas de limón para evitar que se oxiden. ✓ EN CASO DE LÍQUIDOS es preferible incluir refrescos naturales bajos en azúcar y evitar los jugos porque pueden fermentarse. ✓ EL CHOCOLATE, cuyo principal ingrediente es la pasta de cacao, lo puedes considerar si se trata de una porción no mayor a 30 gramos. ✓ UN REFRIGERIO INADECUADO puede generar malos hábitos alimentarios así como contribuir con la obesidad.
MARTES	 +  +  Pan con mermelada Plátano Leche	
MIÉRCOLES	 +  +  Choclo con queso fresco Mandarina Limonada	
JUEVES	 +  +  Pan con pollo Manzana Yogurt	
VIERNES	 +  +  Huevo de codorniz y papa Manzana Emoliente	