



Queridos Padres de Familia:

El día de hoy estamos enviando información muy importante sobre las loncheras y meriendas. Sugerencias, opciones, porciones y forma de presentación para que ésta sea balanceada, nutritiva y apetitosa.

Gracias por su participación en la SEMANA DE LA NUTRICION!!

AV CRA 72 # 127C-47  
CEL. 313.361.6155  
[pasosjardininfantil@gmail.com](mailto:pasosjardininfantil@gmail.com)

DE VUELTA  
AL COLEGIO

# ¡LONCHERAS SALUDABLES!

Una lonchera...



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
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

## TOMA EN CUENTA

- ✓ **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 de requiera cortarlas, protegerlas en un táper y rociarlas 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.

# Loncheras escolares saludables

Para que tus hijos vayan a clase con una lonchera saludable sigue los siguientes consejos:

La lonchera no reemplaza al desayuno o al almuerzo.

Recuerda a tu hijo lavarse siempre las manos antes y después de comer.

Variar los alimentos para que el niño no los rechace o se canse.

## La lonchera ideal debe contener:

1. Lácteos (leche, queso o yogurt).
2. Huevos, carnes y pescado.
3. Frutas frescas al natural o en jugos.
4. Verduras (lechuga, tomate, zanahoria).
5. Cereales (trigos tostados o inflados, pan, galletas o sándwiches nutritivos).

Recipiente prácticos, higiénicos, resistentes y herméticos.

Empacar alimentos por separado con temperatura adecuada.

No incluir confites o snacks. Estos no proveen energía, vitaminas y minerales.



GetIt