

Loncheras SALUDABLES

Tipos de alimentos que debe contener:

- ★ **Energéticos:** como el pan y galletas. También son los tubérculos y cereales.
- ★ **Formadores:** como carnes, lácteos, huevos y semillas secas.
- ★ **Reguladores:** frutas y verduras
- ★ **Líquidos:** agua y refrescos naturales bajos en azúcar.



- La lonchera es un complemento que aporta entre el 10% y 15% de energía.
 - No reemplaza el desayuno o el almuerzo.
 - Es ligero: rápido de preparar y fácil de consumir.

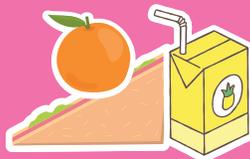
Algunas ideas para el refrigerio:

Preescolar:



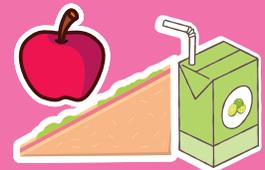
Pan con queso, durazno, jugo natural

Primaria:



Pan con atún, mandarina, refresco de piña.

Secundaria:



Pan con pollo y espinaca, limonada, manzana.

Ten en cuenta:

- El valor nutricional de la lonchera depende de la edad de tu hijo.
- Incluye frutas enteras y sin pelar.
- Utiliza recipientes herméticos y fáciles de abrir.
- Conversa y planifica con tus hijos los refrigerios.