

# LONCHERAS SALUDABLES Y DELICIOSAS



Planifica la semana con estas ideas de loncheras deliciosas y nutritivas.



## ¿Qué debe incluir?

## Alimentos energéticos:



Su función es proporcionar energía al organismo como galletas, pan, frutos secos v cereales.

#### Alimentos constructores:



Hacen referencia a las proteínas que se encargan del desarrollo y crecimiento de órganos y tejidos como queso, lácteos, yogur, entre otros.

### Alimentos reguladores:



Son alimentos que aportan vitaminas y minerales al organismo, como lo son frutas y verduras.

## Datos de interés

- Una lonchera no reemplaza el desayuno ni el almuerzo.
  - Aportan el 10 o 20% del reguerimiento energético diario.
    - Debe ser una receta ligera, rápida de preparar y fácil de consumir.



Lunes:









Manzana

Yogur griego

Hojuelas de maíz

Martes:



de jamón y queso







Jugo de fruta natural

Uvas verdes

Miércoles:



Yogur



Barra de cereal



Fresas cortadas

Jueves:



Sanduche de atún



Pera



Jugo natural

Viernes:



Mix de frutos secos



Banano





Yogur

# ¡Para tener en cuenta!

- El valor nutricional de la lonchera depende de la edad de tu hijo.
- Asesórate con un nutricionista.
- Utiliza recipientes herméticos y fáciles de abrir.
- Agrega siempre una botellita o un termo con agua.
- Incluye frutas enteras y sin pelar.
- Conversa y planifica las meriendas en compañía de tus hijos.