

LONCHERAS NUTRITIVAS Y SALUDABLES



“Mi lonchera, mi amiga”

Alimentación sana y saludable

¿Por qué es importante?



Mejora su concentración durante las horas de estudio.

Repone la energía gastada durante las actividades diarias (como el juego, el estudio, la caminata, etc.)



Brindar nutrientes que favorecen el crecimiento y desarrollo

¿Cómo elaboro una lonchera nutritiva y saludable?



**Lonchera
Nutritiva y
Saludable**



¡Es fácil!
te enseñaré
dos opciones
de lonchera
por día.

A

OPCIONES

B

Pan con pollo

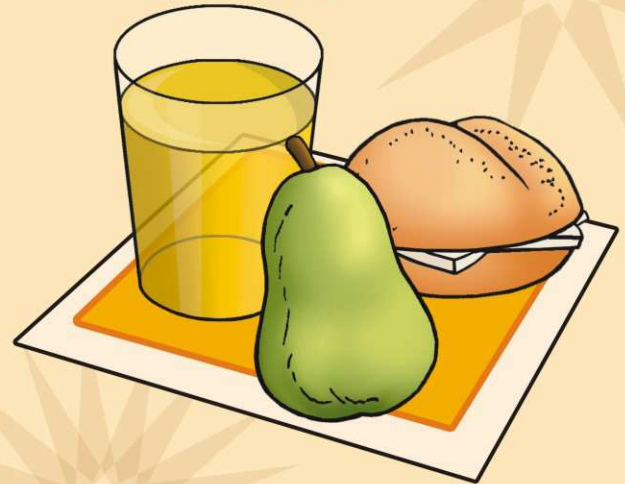
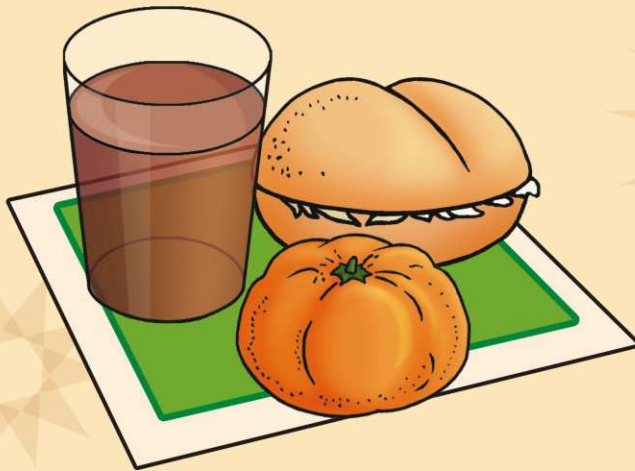
ENERGIA + CRECIMIENTO

Mandarina

PROTECTOR

Agua de cebada

LIQUIDO



Pan con queso

ENERGIA + CRECIMIENTO

Pera

PROTECTOR

Refresco de maracuyá

LIQUIDO

LUNES

A

OPCIONES

B

1 tajada de queque ◀

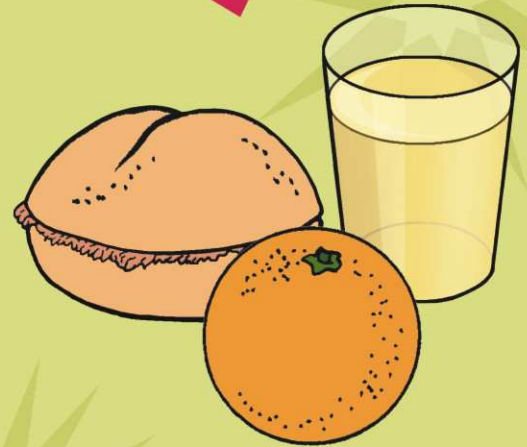
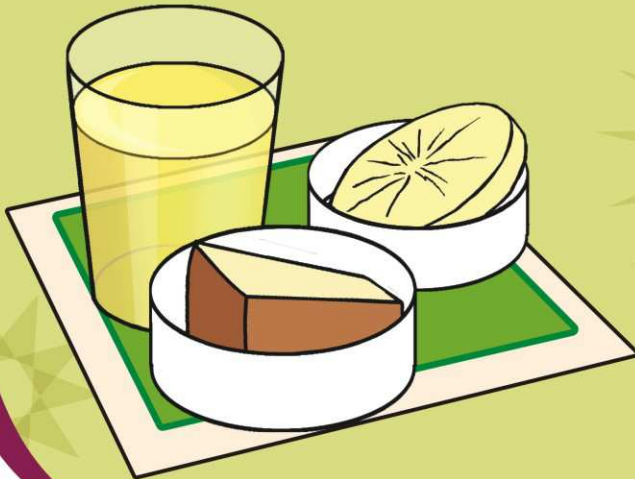
ENERGIA + CRECIMIENTO

1 rodaja de piña ◀

PROTECTOR

Refresco de piña ◀

LIQUIDO



Pan con atún ◀

ENERGIA + CRECIMIENTO

1 naranja ◀

PROTECTOR

Refresco de melocotón ◀

LIQUIDO

A**OPCIONES****B****Pan con tortilla de huevo** ◀

ENERGIA + CRECIMIENTO

Melón en cubitos ◀

PROTECTOR

Refresco de maracuyá ◀

LIQUIDO

**Pan con pollo y tomate** ◀

ENERGIA + CRECIMIENTO

Manzana ◀

PROTECTOR

Jugo de fresa ◀

LIQUIDO

MIERCOLES

JUEVES

A

OPCIONES

B

Arroz con leche

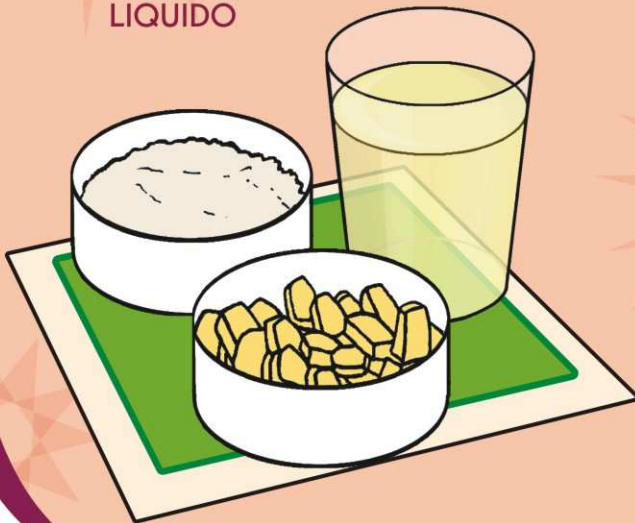
ENERGIA + CRECIMIENTO

Mango en cubitos

PROTECTOR

Limonada.

LIQUIDO



Pan con huevo

ENERGIA + CRECIMIENTO

Durazno

PROTECTOR

Chicha morada

LIQUIDO

A

OPCIONES

B

Mazamorra de sangrecita ◀

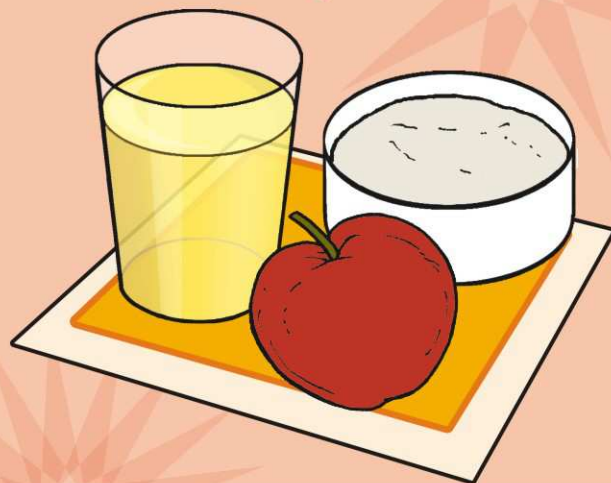
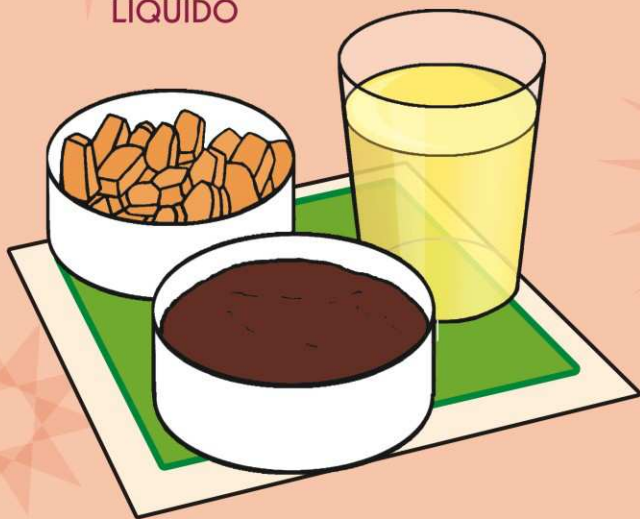
ENERGIA + CRECIMIENTO

Papaya en cubitos ◀

PROTECTOR

Limonada. ◀

LIQUIDO



Mazamorra de leche ◀

ENERGIA + CRECIMIENTO

Manzana ◀

PROTECTOR

Refresco de piña. ◀

LIQUIDO

VIERNES

Recuerda que:

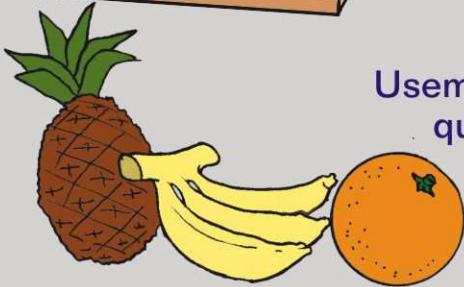
Tu hijo o hija debe participar en la preparación de su lonchera para asegurar su consumo.



Fomentemos el hábito de lavarse las manos antes de consumir los alimentos.



Usemos los alimentos que se encuentran de temporada ya que los encontramos a bajo costo.



Kusi Warma
Salud, educación y familia para todos los niños

“Se aprende más y mejor cuando los niños y niñas son alimentados y estimulados con amor”.