

Lonchera Saludable

Recomendaciones y consejos para el regreso a clases.

01

Incluye variedad de alimentos.

La lonchera escolar saludable debe ser fácil de preparar, práctico de llevar, nutritivo y libre de octógonos, evitando opciones no saludables y abundantes.



02

Ten en cuenta la higiene.

Es importante utilizar recipientes limpios, herméticos y fáciles de abrir; así como el lavado de manos antes y después de consumir los alimentos.



03

Debido a las altas temperaturas

se debe considerar preparar las bebidas con agua helada para mantenerse hasta el recreo e incluir frutas con mayor contenido de agua como mandarina, naranja, granadilla, fresa, uvas, entre otras ya que estas contribuyen a prevenir el golpe de calor, mantener una buena salud y a refrescar nuestro cuerpo.



04

Bebe suficiente agua

La hidratación es obligatoria, pero es necesario elegir líquidos con bajo contenido de azúcar evitando bebidas como las gaseosas, jugos y néctares envasados. Es mejor enviar agua, agua de frutas, emoliente o agua de linaza.



05

Sabias que

La lonchera no debe sustituir el desayuno. Y que es importante ya que aporta del 10 al 15% de los requerimientos

energéticos permitiéndole desempeñarse adecuadamente y no se vea afectado en su rendimiento académico.

