

# La Lonchera Saludable

*de salud a sus niños..*

Primero conozcamos los grupos alimenticios y las porciones diarias

## Ejemplos de porciones:

Lácteos:	1 taza de leche
Carnes:	3 onzas de carne o pollo
Frutas:	1 fruta pequeña (pera)
Vegetales:	½ taza de vegetales en trozos crudos o cocidos
Granos:	½ taza de arroz



## Elementos que tomar en cuenta

### Variedad:

comer diversas clases de alimentos, puesto que ningún grupo de alimentos provee todos los nutrientes que necesitamos para estar saludables.

### Balance:

alimentos adecuados en cantidades adecuadas, seleccione más granos - cereales y menos dulces - grasas.

### Cantidad:

porciones de acuerdo con la edad pero en adultos no exceder de una porción.

### Opciones:

cada grupo tiene una gran variedad de productos selecciónelos de acuerdo a los que le agraden a su familia.

### Grasas y dulces:

comerse solamente de vez en cuando y en pequeñas cantidades.

Para preparar la lonchera tenga a mano:

Galletas sin rellenos.  
Atún al agua.  
Embutidos  
Quesos bajos en grasa.  
Frutas y vegetales frescos.  
Frutas secas.  
Pan integral.  
Mayonesa light.  
Refrescos bajos en azúcar.  
Lácteos descremados.

Algunos consejos para los papas:

Empiece con un desayuno saludable.  
Aliente a sus niños a tomar suficiente agua.  
Sirva una buena variedad de alimentos.  
Sirva frutas y verduras en todas las comidas.  
Involucre a los niños en la preparación de su lonchera.  
Anime a los niños y jóvenes a realizar actividad física.  
Sea un ejemplo positivo.  
Planifique las loncheras semanalmente antes de ir de compras.

Recomendaciones para el empaque:

Utilizar bolsas impermeables y embases reutilizables.  
Incluir en la lonchera una bolsa de hielo o conservante frío de alimentos.  
Congelar las frutas enteras antes de enviarlas no las ponga dentro de fundas plásticas.  
Empaque solo lo que esté seguro que su hijo va a comer.  
Envíe una servilleta de tela en vez de papel.

Sabía que....

---

Los niños forman sus gustos y aversiones en cuanto a la comida antes de asistir al kínder.

Disfrutar de comidas saludables en los años escolares hace que los niños gocen de una buena salud el resto de su vida.

Si ofrece variedad todos los días no debe preocuparse de lo que su niño come en una sola comida, además evita el aburrimiento.

---

## Ejemplos de loncheras para una semana

