

### ¿Por qué una lonchera saludable?

Porque es un complemento alimenticio diario para los niños y adolescentes en edad escolar. La lonchera debe aportar energía y nutrientes; es una comida pequeña que no reemplaza ninguna de las comidas diarias. Debe prepararse de acuerdo a la edad y a la actividad que se vaya a llevar a cabo en el día.

Estos son algunos alimentos sugeridos que ustedes pueden incluir en la lonchera de sus hijos.

Opciones			
Bebida	Kumis Leche (en cajita)	Yogur Jugo natural	Bebida achocolatada Avena
Alimento proteico / carbohidrato	Sándwich (de queso o atún) <i>Croissant</i> (de queso o jamón) Pastel (de pollo o carne)	Pastel Gloria Palito de queso Galletas de avena	Pastel hawaiano Arepa con queso Cereal con leche
Fruta	Banano Manzana Granadilla Pera	Durazno Mandarina Papaya (picada) Melón (picado)	Zapote Mango (picado) Fresas Uvas
Alimento energético	Maní Masmelo Gomitas	Chocolatina Quesadillo Barquillo	Gelatina Bocadillo Nueces surtidas

Es importante asegurar que haya un elemento de cada grupo en la lonchera de su hijo.

Este es un ejemplo de una lonchera saludable:

Ejemplo de lonchera saludable	
Bebida	Leche en cajita
Alimento proteico / carbohidrato	Cereal
Fruta	Banano
Alimento energético	Maní