

LONCHERA SALUDABLE

Por: Edith Tzompantzi Nezahuacoyotl y equipo POLEN LAB Comunidad de Ideas

¿QUÉ ES?

Un refrigerio que los niños consumen a la mitad de la jornada escolar, no sustituye el desayuno ni la comida. Es nutritivo, debe ser variado, atractivo y de buen sabor.

ES IMPORTANTE

Porque suministra los nutrimentos y la energía necesaria para evitar ayunos prolongados, así como mantener la saciedad y evitar el consumo de alimentos poco saludables.



DEBE INCLUIR UN ALIMENTO DE ESTOS GRUPOS

Además de agua simple a libre demanda

VERDURAS Y FRUTAS

firmes y manipulables

- Manzana
- Bolitas de melón
- Naranja, mandarina en gajos
- Gelatina de fruta
- Verdura rallada
- Palitos de verdura
- Germen
- Fruta deshidratada
- Tomates cherry



CEREALES

Integrales no fritos

- Tortilla
- Pan de granos
- Palomitas de maíz
- Pan pita
- Totopos horneados
- Bagel
- Quinoa
- Amaranto
- Pasta cocida
- Granola
- Esquites, elote



PROTEÍNA

Que no se eche a perder fácilmente

- Yogurt
- Cuadritos de queso
- Leche descremada
- Nueces, almendras, cacahuates.
- Crema de cacahuete
- Atún
- Pavo
- Hummus
- Frijoles
- Jocoque
- Huevo duro
- Pechuga de pollo



MTRA FER

- Sandwich de ensalada rusa con espinacas
- Tostada de aguacate con jamón y queso
- Guayabas



CAMI

- Sandwich de ensalada rusa
- Pepinos con manzana



INÉS

- Tostada de aguacate con queso panela
- Zanahoria rallada
- Sandwich de jamón con pepino y lechuga



MTRA NORMA

- Tostada de verduras con pollo
- Guayabas
- Palomitas



MAMÁ ILEANA

- Sandwich de ensalada rusa con espinacas
- Uvas con manzana



ABUELITA CECI

- Pan con pechuga de pollo y lechuga, con poca mayonesa
- Fruta con yogurth
- Espinoso hervido

