

ALIMENTACIÓN SALUDABLE



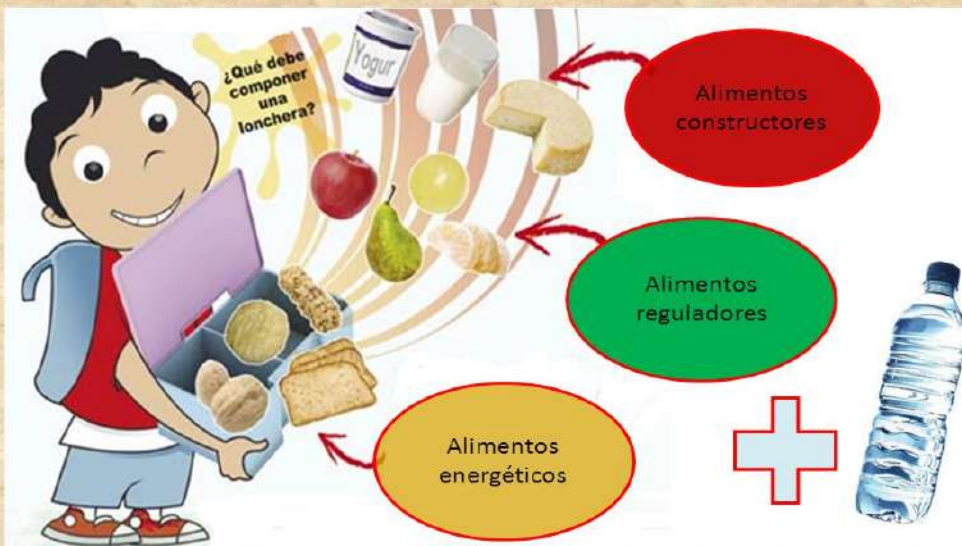
MI LONCHERA

¿Qué NO debe contener la lonchera escolar?



“Comida chatarra”
No nutritiva

¿Qué debe contener la lonchera nutritiva?



RECOMENDACIONES EN LA PREPARACIÓN DE LAS LONCHERAS

- Debe ser de fácil digestión, variedad y preparación.
- Evitar alimentos que pueden fermentarse fácilmente.
- Cuando el estudiante presenta malestar estomacal, no enviar lácteos (jugos en leche, yogurt, leche, queso).
- Enviar jugos naturales ya que los artificiales contienen bastante azúcar saturada.
- Siempre enviar una fruta para cada descanso.

- Evitar el envío de papas, chitos, tostacos, boliquesos, tocinetas, todo rico.
- Enviar una botella de agua para la constante hidratación de los niños.
- La lonchera debe contener: agua, bebida baja en azúcar, alimento regulador, alimento formador, alimento energético.

NO



SI



TEN CLARO QUE DE NINGUNA MANERA LA
LONCHERA REEMPLAZA NINGUNA DE LAS
COMIDAS PRINCIPALES COMO EL DESAYUNO
O EL ALMUERZO.

**ANDREA GELVEZ E.
PRIMEROS AUXILIOS**