

RECOMENDACIONES A LOS PADRES DE FAMILIA PARA PREPARAR LA LONCHERA



DALE COLOR A TUS MERIENDAS

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	OPCIONES DE FRUTAS
<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt chico de frutas • Emparedado de jamón de pavo • FRUTA • AGUA 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de maíz • Trocitos de zanahoria • FRUTA • AGUA 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche • Galleta de avena • FRUTA • AGUA 	<ul style="list-style-type: none"> • Derretido de queso blanco • Pasitas • FRUTA • AGUA 	<ul style="list-style-type: none"> • Pan michita • Huevo revuelto • FRUTA • AGUA 	1 guineo pequeño 1 mango pequeño
<ul style="list-style-type: none"> • Derretido de queso amarillo • FRUTA • Maní • AGUA 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 rebanadas de pan • Torta de huevo con queso • FRUTA • AGUA 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de avena • Tiritas de pollo a la plancha • FRUTA • AGUA 	<ul style="list-style-type: none"> • Emparedado de atún con lechuga • FRUTA • AGUA 	<ul style="list-style-type: none"> • Galletas con queso • Rollitos de jamón de pavo • FRUTA • AGUA 	1 mandarina mediana 1 manzana pequeña 1 pera pequeña
<ul style="list-style-type: none"> • Pan tostado • Huevo revuelto • Licuado de frutas • AGUA 	<ul style="list-style-type: none"> • Pan pita relleno de pollo picadito • FRUTA • AGUA 	<ul style="list-style-type: none"> • Emparedado de jamón de pavo con queso • FRUTA • AGUA 	<ul style="list-style-type: none"> • Tortillitas asada • Queso blanco • FRUTA • AGUA 	<ul style="list-style-type: none"> • Cereal con frutas secas • Leche • FRUTA • AGUA 	½ taza de melón 1 naranja mediana 1 taza o 1 rebanada de papaya
<ul style="list-style-type: none"> • Yuca cocida • Tiritas de pollo asado • FRUTA • AGUA 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt chico de frutas • Galleta de avena • FRUTA • AGUA 	<ul style="list-style-type: none"> • Quesadilla de queso • Maní • FRUTA • AGUA 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de avena • Rollitos de jamón de pavo • FRUTA • AGUA 	<ul style="list-style-type: none"> • Emparedado de huevo cocido con mayonesa • FRUTA • AGUA 	1 taza o 1 rebanada de piña 12 unidades de uvas 1 Cajita de pasitas



Algunas recomendaciones para armar la merienda de su hijo:

- Planifique las meriendas por semana.
- Utilice alimentos frescos naturales, de fácil preparación
- Cambie los jugos envasados, por FRUTAS de temporadas.
- DALE COLOR, incluya alimentos de todos los grupos: frutas, emparedados con diferentes rellenos, vegetales picados.
- Siempre coloque AGUA en las loncheras.

¿Qué alimentos No se deben incluir en la merienda escolar?

Evite ofrecer alimentos altos en azúcar, grasas y sodio:

- bebidas gaseosas
- bebidas, refrescos artificiales o jugos con exceso de azúcar.
- snacks no saludables, altos en sodio, grasas y/o colorantes.
- alimentos fritos o preparaciones con exceso de grasa
- alimentos altos en azúcar y/o con colorantes como dulces, chocolates, golosinas, pastillas y gomas de mascar.

¿Cómo armar meriendas saludables?

- Seleccione alimentos de todos los grupos del plato de la alimentación.
- Varié las meriendas según tipo de alimentos, colores y sabores.
- Considere los gustos y preferencias del niño evitando los alimentos no saludables.
- Controle las cantidades servidas.
- Haga presentaciones llamativas de las meriendas.

