



## CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACION SALUDABLE EN LA LONCHERA DE TU HIJO

La alimentación es un factor clave en el crecimiento y desarrollo de los niños. Una alimentación adecuada y balanceada es esencial para su bienestar y su rendimiento escolar. Preparar una lonchera saludable para tu hijo es una manera de asegurarte de que esté recibiendo los nutrientes que necesita durante el día escolar. En este boletín te daremos algunos consejos para preparar una lonchera saludable para tu hijo.

### **Incluye una variedad de alimentos:**

Es importante incluir una variedad de alimentos en la lonchera de tu hijo, como frutas, verduras, proteínas, carbohidratos y grasas saludables. Esto le proporcionará los nutrientes que necesita para un día escolar activo y productivo.



### **Evita los alimentos procesados y azucarados:**

Los alimentos procesados y azucarados pueden afectar la concentración y el rendimiento de tu hijo. Trata de evitar incluir alimentos procesados, dulces y bebidas azucaradas en su lonchera.

### **Prepara alimentos caseros:**

Preparar alimentos caseros te permitirá controlar los ingredientes y la calidad de los alimentos que consumes. Además, puedes incluir alimentos que a tu hijo le gusten y que sean saludables, como sándwiches de pan integral, ensaladas de frutas y verduras frescas, y yogures naturales.





### **Planifica con anticipación:**

Planificar con anticipación lo que incluirás en la lonchera de tu hijo te permitirá hacer compras inteligentes y asegurarte de tener los alimentos disponibles en casa. Además, te permitirá variar los alimentos para que no se aburra de lo que come todos los días.

”

Preparar una lonchera saludable para tu hijo es una manera de asegurarte de que esté recibiendo los nutrientes que necesita durante el día escolar. Al incluir una variedad de alimentos, evitar los alimentos procesados y azucarados, preparar alimentos caseros y planificar con anticipación, puedes asegurarte de que tu hijo esté comiendo de manera saludable y esté bien preparado para un día escolar activo y productivo.

## **RECURSOS PARA FAMILIAS**



### **Ideas de loncheras saludables: el paso a paso**

Conversamos con nutricionistas y autoras de libros de cocina sobre cómo armar una lonchera saludable para niños y adolescentes. Puedes observarlo en esta guía.

[\*\*Accede al recurso\*\*](#)

Esta iniciativa forma parte del Proyecto Avanzar, que acompaña al colegio este año.