

● LUNCH SALUDABLE

Opciones para el Lunch de tus hijos

CONSIDERA

El Lunch de tu hijo debe brindarle energía suficiente para continuar con su día sin que le provoque malestares estomacales o pesadez.

Debe aportar nutrientes para su desarrollo y adecuado desempeño y cuidar su salud a corto y largo plazo.

Te dejamos aquí una lista de opciones que puedes combinar en la lonchera, nunca olvides hacerlo divertido, variado ni el bote lleno de agua natural.

FRUTAS Y VERDURAS

- Manzana en palitos
- Durazno
- Pera
- Platano
- Naranja o mandarina
- Guayaba
- Papaya
- Melón
- Mango
- Sandía
- Uvas
- Ciruelas
- Cerezas
- Zanahorias en palitos o rayadas
- Pepinos en palitos o rayados
- Jicamas en palitos o rayada
- Tomates cherry
- Jitomate en rodaja
- Aguacate
- Brocoli

PROTEÍNA Y LÁCTEOS

- Quesito Edam (quesito rojo)
- Queso manchego
- Queso oaxaca
- Queso panela
- Queso gouda
- Leche (sola o con sabor)
- Yogurt (puedes prepararlo con búlgaros y fruta)
- Jamón de pavo
- Salchicha de pavo
- Salmón
- Pollo
- Atún en agua

PARA CONSENTIRLOS DE FORMA SALUDABLE

- Nueces
- Almendras
- Cacahuates
- Arandanos
- Frutos secos
- Alegría pequeña
- Galletas maría o habaneras (6 piezas)
- Tostadas horneadas
- Palomitas naturales hechas en casa

A PONERSE CREATIVOS

- Sincronizada
- Quesadilla
- Hotdog
- Shushi
- Quesapizza
- Fruta + Yogurt + miel + amaranto

Ensalada:

Lechuga y espinaca picadas y agregale lo que prefieras:

- Queso
- Pasta hervida con laurel
- Pollo
- Arandanos
- Mango o manzana o naranja
- Croutons
- Vinagreta o aderezo al gusto

NUNCA OLVIDES EL AGUA

Agrega una botella de agua natural siempre, para mantener hidratado a tu hijo.

Una vez a la semana en lugar de jugos procesados puedes mandarle agua preparada en casa con azúcar baja en calorías o sin azúcar, aquí unas ideas:

- Limón o naranja
- Avena
- Jamaica
- Cualquier fruta que le encante a tu hijo

CUIDA EL PLANETA

Recuerda siempre reducir basura al máximo, de esta manera educamos a nuestros hijos a cuidar el futuro de nuestro planeta y ponemos nuestro granito de arena.

- Usa toppers
- Usa una botella reutilizable
- Envía cubiertos reutilizables
- No uses plástico ni paquetines

GRACIAS POR
LEERNOS