



Primaria, nuevo ciclo...¡nuevos hábitos! Que tus peques comiencen con una

Lonchera saludable

¡El área de nutrición te ayuda a preparar un lunch rico y saludable!

El CENDI y JARDÍN DE NIÑOS sembró hábitos saludables...¡ahora en casa pueden seguir floreciendo!

Incluye todos los grupos de alimentos

Constructores



Carne, leguminosas y cereales

¡Nos ayuda a estar fuertes!

Energéticos



Cereales y grasas

¡Nos brinda energía para aprender!



Agua natural

Nos mantiene hidratados

Protectores



Son fuente de vitaminas y minerales

Frutas y verduras

Añade diferentes texturas

Combina alimentos **crujientes**, **suaves** y **jugosos** para mantener el interés y el gusto por alimentarse sanamente!



Adorna el platillo y hazlo colorido

Los colores naturales de las **frutas y verduras** no solo llaman la atención, también indican variedad de **nutrientes**.



Envía agua simple diariamente

El agua ayuda a que tu peque se mantenga **concentrado**, **activo** y con **buena digestión**.



Recomendaciones

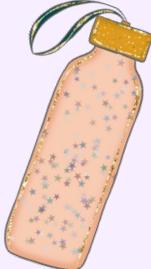
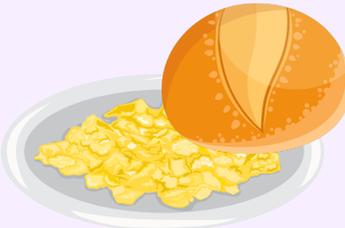
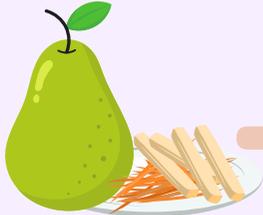
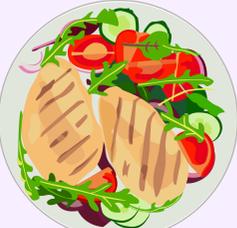
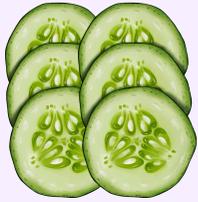
- ✓ Deja que tu peque te ayude a elegir y preparar los alimentos, ¡eso motiva a comer mejor!
- ✓ Si envías agua de fruta, que sea solo 1 o 2 veces por semana, sin azúcar añadida y con frutas frescas (como naranja).
- ✓ Si mandas comida caliente, usa recipientes térmicos.
- ✓ Programate pero no te compliques con el lunch de tu peque.
- ✓ Revisa que los tupperes cierren bien para evitar derrames.

Recuerda que el lunch no reemplaza al desayuno. ¡Dale su primer comida del día antes de ir a la escuela!





Ejemplos de lunch saludable

<p>LUNES</p>	 <p>Mollete</p>	<p>+</p>	 <p>Durazno</p>	<p>+</p>	 <p>Agua simple</p>	<p>Mollete</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ bolillo • 20g queso panela • 1 cda. frijoles caseros cocidos (aplastar) • Jitomate picado
<p>MARTES</p>	 <p>Quesadilla</p>	<p>+</p>	 <p>Manzana</p>	<p>+</p>	 <p>Agua simple</p>	<p>Quesadilla</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 tortilla de maíz • 20g queso oaxaca • 1 rebanada de pechuga de pavo • Zanahoria rallada
<p>MIÉRCOLES</p>	 <p>Torta de huevo</p>	<p>+</p>	 <p>Pera y verdura rallada</p>	<p>+</p>	 <p>Agua simple</p>	<p>Torta de huevo</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/2 bolillo • 1 cda. de frijoles caseros cocidos (aplastar) • 1 pza. de huevo
<p>JUEVES</p>	 <p>Ensalada de pollo</p>	<p>+</p>	 <p>Mandarina</p>	<p>+</p>	 <p>Agua simple</p>	<p>Ensalada de pollo</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30 g de pechuga de pollo en fajitas • Lechuga, jitomate, pepino al gusto
<p>VIERNES</p>	 <p>Avena con leche y fresas</p>	<p>+</p>	 <p>Pepino rebanado</p>	<p>+</p>	 <p>Agua simple</p>	<p>Bowl de avena con leche y fresas</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/2 taza de avena en hojuelas • 1 taza de leche • 7 pzs de fresa



Vacaciones saludables

Consejos para cuidar la alimentación de tus peques



Frutas y verduras siempre a la vista

Procura tener un frutero colorido y variado sobre la mesa o guardar snacks de verdura rallada en el refrigerador



Prioriza la hidratación

Ofrece agua natural a lo largo del día, es la mejor opción para hidratarse. Evita bebidas azucaradas.



Modera el consumo de ultraprocesados

Recuerda que los alimentos ultraprocesados pueden causar efectos negativos en su salud.



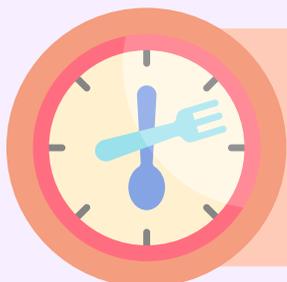
Realiza comidas en familia

Compartir comidas en familia ayuda a reforzar los buenos hábitos que se crean desde casa.



Involúcralos en la preparación de la comida

Participar en la creación de sus alimentos, aumenta su disposición a probar nuevos sabores y texturas.



Adapta la rutina pero no la dejes

Aunque sean vacaciones intenta mantener horarios de sueño y comidas; esto ayuda a regular el apetito.