



Y ahora, ¿Qué le preparo a mi hija/o? ¡El Área de Nutrición te ayuda!

Acompaña a tu peque en este ingreso a la **primaria** con una

✨ LONCHERA SALUDABLE ✨

¡Continúa con los buenos hábitos construidos en el Jardín de Niños y asegura un correcto desarrollo!

Elaborado por Servicio Social y Prácticas Profesionales: Nutriología FES Zaragoza UNAM

1

Incluye todos los alimentos

¿Sabías que todos los alimentos tiene una función en la salud, estado de ánimo y crecimiento?



Energéticos
Cereales y grasas
¡Brinda energía para jugar y aprender!



Constructores
Carnes y leguminosas+cereales
¡Nos permite movernos!



Reguladores
Frutas y verduras
¡Nos protege de enfermedades!



¡el agua natural es la mejor forma de hidratarse!

2

Añade diferentes texturas

Permite que conozca diferentes presentaciones y acompañantes de un alimento, ¡en el futuro no lo rechazará!



Crema de brócoli con galletas



Brócoli hervido con queso

4

Juega con los colores

Cada *color* en los alimentos proporciona *beneficios diferentes* en la salud, ¡crea una preparación colorida y obtén todos los beneficios!

3

Adorna el platillo

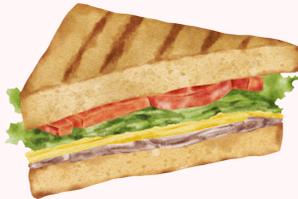
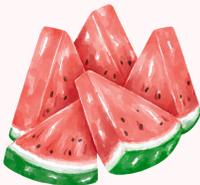
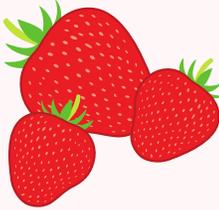
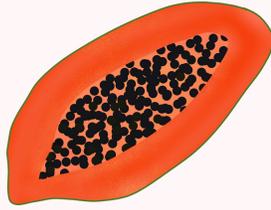
El uso de recipientes y decoraciones al gusto de tu peque *atrapa su atención*, ¡procura hacerlo participe en la elaboración y decoración de su comida!

✨ ¡Ya estamos listos para la **primaria**!



Y ahora, ¿Qué le preparo a mi hija/o?

¡Prueba estas opciones este inicio escolar en la **primaria!**

LUNES	 +  + 
MARTES	 +  + 
MIERCOLES	 +  + 
JUEVES	 +  + 
VIERNES	 +  + 

No olvides los buenos hábitos construidos en el Jardín de Niños
✨ ¡Y tendrás mucho éxito en la **primaria!**