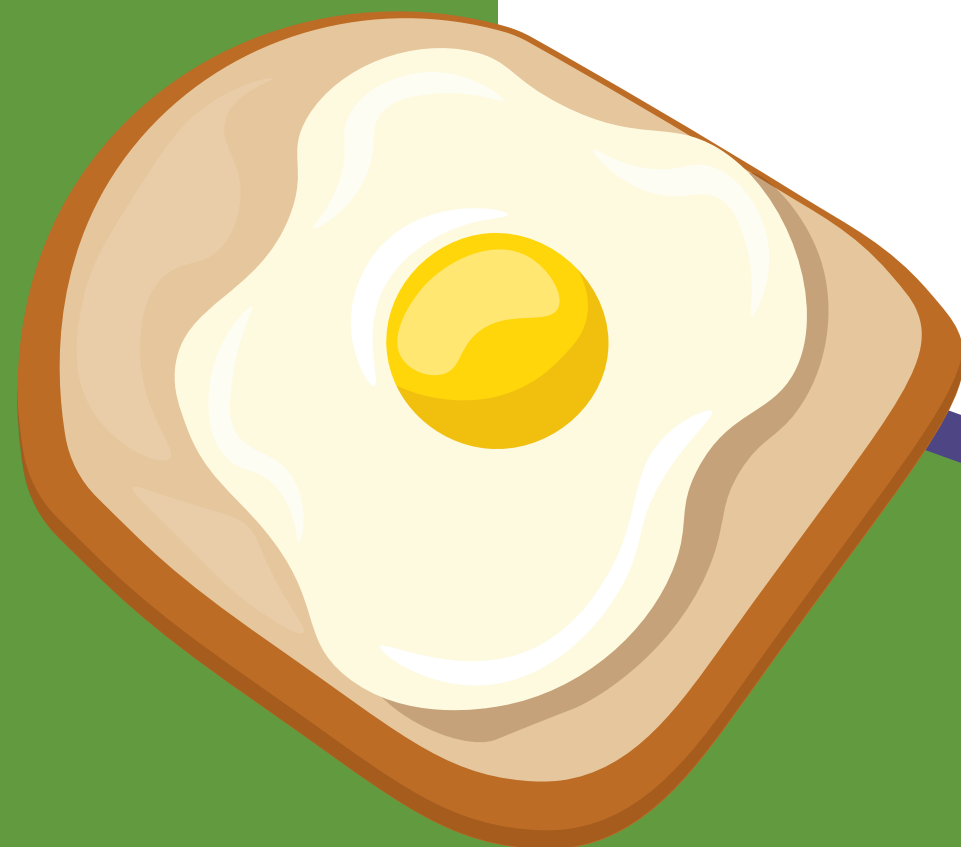


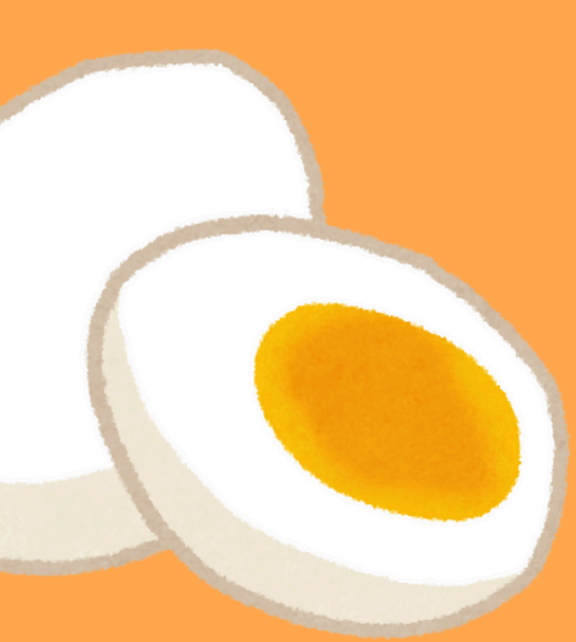


LONCHERA SALUDABLE

*Comer para curar empieza
en la lonchera*

Nutricionista: Beatriz Bolaños





¿POR QUÉ LA LONCHERA ES TAN IMPORTANTE?

La lonchera escolar no es solo una comida entre clases. ***Es una herramienta diaria que influye en:***

- La concentración y el aprendizaje
- El nivel de energía durante el día
- El sistema inmunológico
- La relación que el niño crea con la comida

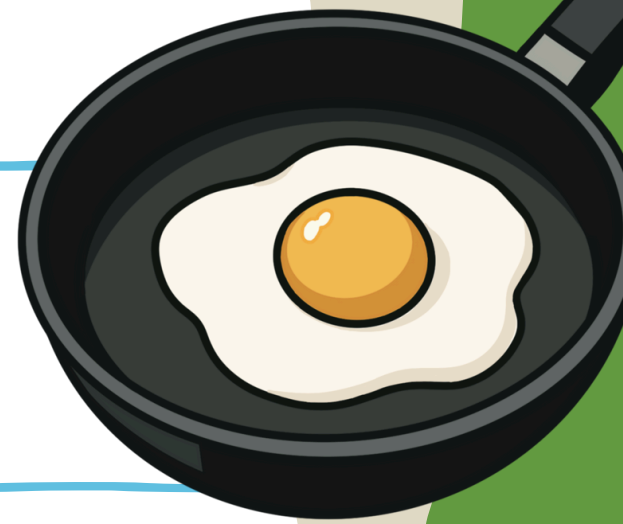
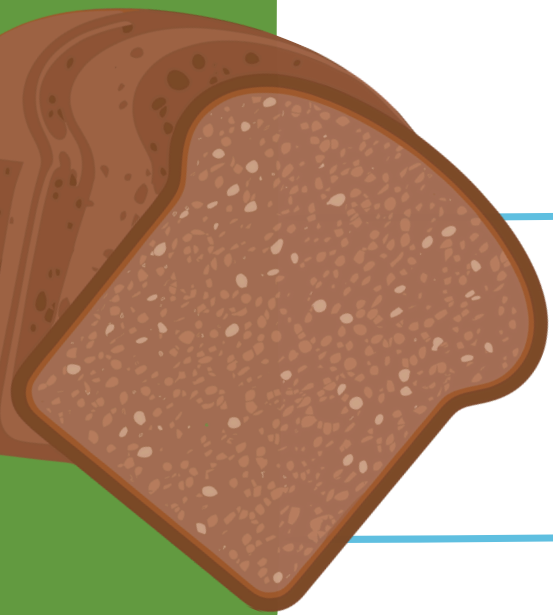




UNA LONCHERA SALUDABLE DEBE TENER:

- ● Proteína
- Energía de calidad
- Nutrientes que protegen

No se trata de perfección, sino de equilibrio y constancia.



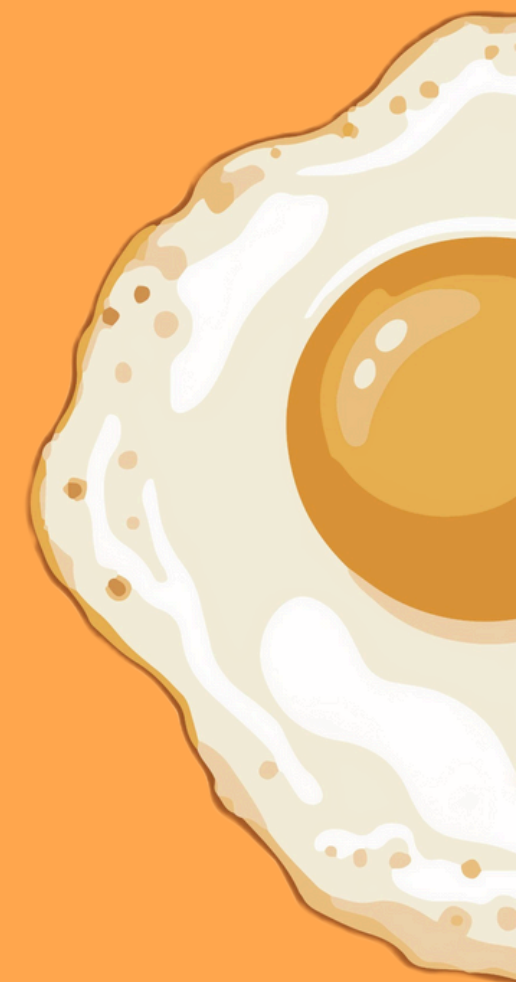


¿POR QUÉ INCLUIR HUEVO EN LA LONCHERA?

El huevo es uno de los alimentos más completos para los niños porque:

- Aporta proteína de alta calidad para el crecimiento
- Ayuda a mantener la concentración
- Da saciedad y evita antojos de azúcar
- Apoya el desarrollo cerebral

👉 **Un niño bien nutrido aprende mejor**



ESTRUCTURA IDEAL DE UNA LONCHERA



✓ Alimentos Energéticos (Carbohidratos):

Pan integral, galletas integrales, camote

✓ Alimentos Constructores (Proteínas):

Huevo, pollo, pescado, frutos secos, semillas.

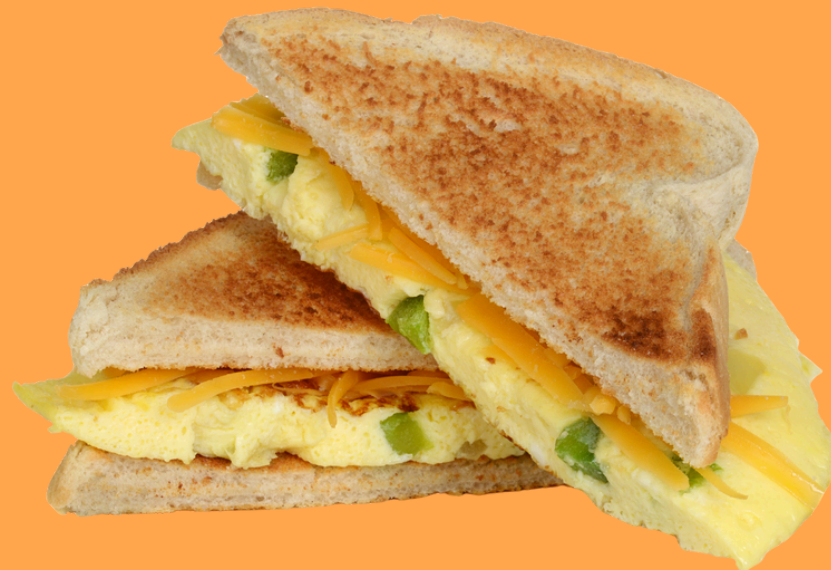
✓ Alimentos Protectores (Vitaminas y Minerales):

Frutas frescas (de temporada), verduras (zanahoria, tomate, espinaca, brócoli).

✓ **Hidratación:** Agua pura, infusiones naturales sin azúcar, jugos naturales sin azúcar



IDEAS DE COMIDAS



**SANDWICH CON
HUEVO + 1 RODAJA DE
QUESO MOZZARELLA,
TOMATE Y PEPINO**



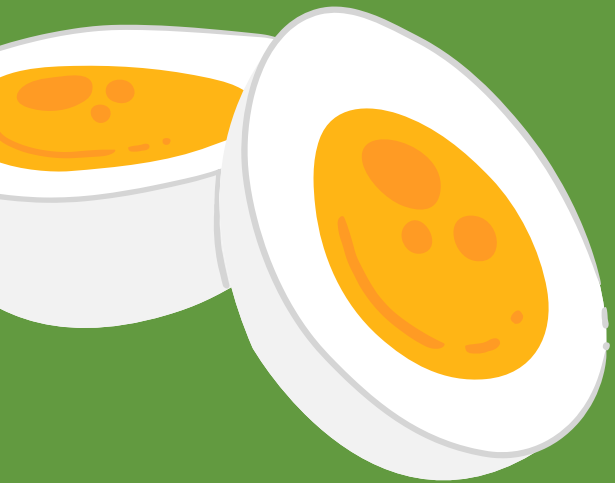
**ENROLLADITOS DE
OMELETTE + ESPINACA
+ QUESO MOZZARELLA**



**MINI WRAP + HUEVO +
QUESO MOZZARELLA +
VEGETALES**



**VASITO DE YOGURT +
GRANOLA + FRUTA**



**PARA CUALQUIER DUDA,
ESCRÍBENOS A INSTAGRAM:
@COMERPARACURAR_**





¡GRACIAS!