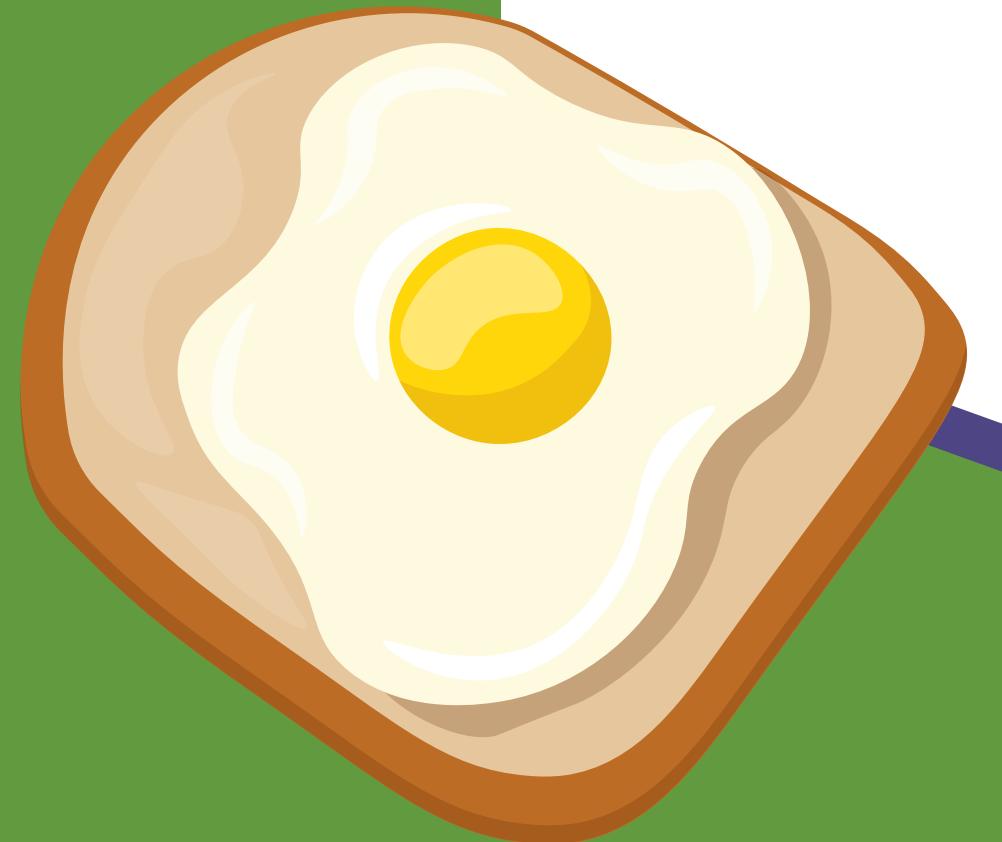




# LONCHERA SALUDABLE

*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!**