

## RECOMENDACIONES A LOS PADRES DE FAMILIA PARA PREPARAR LA LONCHERA



### DALE COLOR A TUS MERIENDAS

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	OPCIONES DE FRUTAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogurt chico de frutas</li> <li>• Emparedado de jamón de pavo</li> <li>• FRUTA</li> <li>• AGUA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de maíz</li> <li>• Trocitos de zanahoria</li> <li>• FRUTA</li> <li>• AGUA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche</li> <li>• Galleta de avena</li> <li>• FRUTA</li> <li>• AGUA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Derretido de queso blanco</li> <li>• Pasitas</li> <li>• FRUTA</li> <li>• AGUA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan michita</li> <li>• Huevo revuelto</li> <li>• FRUTA</li> <li>• AGUA</li> </ul>	1 guineo pequeño  1 mango pequeño
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Derretido de queso amarillo</li> <li>• FRUTA</li> <li>• Maní</li> <li>• AGUA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 rebanadas de pan</li> <li>• Torta de huevo con queso</li> <li>• FRUTA</li> <li>• AGUA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de avena</li> <li>• Tiritas de pollo a la plancha</li> <li>• FRUTA</li> <li>• AGUA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emparedado de atún con lechuga</li> <li>• FRUTA</li> <li>• AGUA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Galletas con queso</li> <li>• Rollitos de jamón de pavo</li> <li>• FRUTA</li> <li>• AGUA</li> </ul>	1 mandarina mediana  1 manzana pequeña  1 pera pequeña
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan tostado</li> <li>• Huevo revuelto</li> <li>• Licuado de frutas</li> <li>• AGUA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan pita relleno de pollo picadito</li> <li>• FRUTA</li> <li>• AGUA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emparedado de jamón de pavo con queso</li> <li>• FRUTA</li> <li>• AGUA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tortillitas asada</li> <li>• Queso blanco</li> <li>• FRUTA</li> <li>• AGUA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cereal con frutas secas</li> <li>• Leche</li> <li>• FRUTA</li> <li>• AGUA</li> </ul>	½ taza de melón  1 naranja mediana  1 taza o 1 rebanada de papaya
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yuca cocida</li> <li>• Tiritas de pollo asado</li> <li>• FRUTA</li> <li>• AGUA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogurt chico de frutas</li> <li>• Galleta de avena</li> <li>• FRUTA</li> <li>• AGUA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quesadilla de queso</li> <li>• Maní</li> <li>• FRUTA</li> <li>• AGUA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de avena</li> <li>• Rollitos de jamón de pavo</li> <li>• FRUTA</li> <li>• AGUA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emparedado de huevo cocido con mayonesa</li> <li>• FRUTA</li> <li>• AGUA</li> </ul>	1 taza o 1 rebanada de piña  12 unidades de uvas  1 Cajita de pasitas



Algunas recomendaciones para armar la merienda de su hijo:

- Planifique las meriendas por semana.
- Utilice alimentos frescos naturales, de fácil preparación
- Cambie los jugos envasados, por FRUTAS de temporadas.
- DALE COLOR, incluya alimentos de todos los grupos: frutas, emparedados con diferentes rellenos, vegetales picados.
- Siempre coloque AGUA en las loncheras.

¿Qué alimentos No se deben incluir en la merienda escolar?

Evite ofrecer alimentos altos en azúcar, grasas y sodio:

- bebidas gaseosas
- bebidas, refrescos artificiales o jugos con exceso de azúcar.
- snacks no saludables, altos en sodio, grasas y/o colorantes.
- alimentos fritos o preparaciones con exceso de grasa
- alimentos altos en azúcar y/o con colorantes como dulces, chocolates, golosinas, pastillas y gomas de mascar.

¿Cómo armar meriendas saludables?

- Seleccione alimentos de todos los grupos del plato de la alimentación.
- Varié las meriendas según tipo de alimentos, colores y sabores.
- Considere los gustos y preferencias del niño evitando los alimentos no saludables.
- Controle las cantidades servidas.
- Haga presentaciones llamativas de las meriendas.

