

[ 400 CAL  
como máximo debe  
tener una lonchera. ]

[ 240 ML  
de refresco de fruta  
(1 vaso) hecho en casa debe  
contener como máximo una  
cucharadita de azúcar. ]

# Loncheras saludables

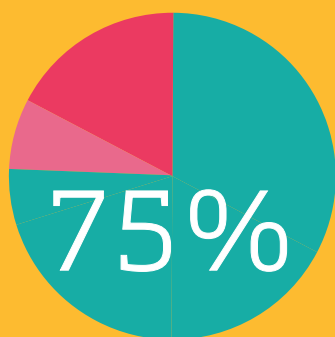
## SÍ

1. **PROTEÍNAS:** leche, yogurt, huevos, jamón de pavo, queso fresco, pollo, etc.
2. **CARBOHIDRATOS:** pan, galletas sin relleno, cereal bajo en azúcar, barras energéticas, pop corn, entre otros.
3. **VITAMINAS Y MINERALES:** frutas y verduras.
4. **AGUA:** los alimentos siempre deben estar acompañados con una hidratación adecuada, lo cual se cubre con un consumo de 1 litro de agua por día.



## NO

1. Gaseosas o jugos con colorantes.
2. Los jugos de frutas que se descompongan en sabor, como por ejemplo, el jugo de papaya.
3. Embutidos como el tipo hot dog, mortadelas o salchichas que contienen mucha grasa.
4. Golosinas como caramelos, marshmallows, etc.
5. Mayonesa o alguna salsa porque podría descomponerse.



de los alimentos que se deben colocar en una lonchera deben ser naturales y no procesados.



## A TENER EN CUENTA

- %o **CONSERVACIÓN.** Es muy importante que los alimentos se encuentren debidamente empacados para conservarlos. Para ello, utiliza recipientes con divisiones, bolsas resellables y papel film o aluminio
- %o **ORGANIZACIÓN.** Crea una lista semanal con lo que debes comprar. Así tendrás claro el menú diario que le enviarás a tus hijos. Evita improvisar.
- %o **LIMPIEZA.** Elimina los olores fuertes de la lonchera. Además, invierte un poco de tiempo en la presentación de los alimentos y verás que tu engrèido quedará fascinado.

(FUENTES: MARY ANN CHAVARRY, NUTRICIONISTA DEL CENTRO BE WELLNESS CENTER / MARIELA SEMINARIO, NUTRICIONISTA Y DOCENTE DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA SEDES SAPIENTIAE (UCSS) / MINSA).