



### Tips y recomendaciones

## ¿Qué poner en la lonchera nutritiva de tu hijo?

### 2 a 5 años



El momento de la lonchera es muy importante en la etapa preescolar de tu hijo ya que:

Comparte

Socializa

Se alimenta y nutre

# 1

La lonchera de tu hijo debe contar con una serie de alimentos que le van a ayudar a beneficiar su crecimiento y desarrollo psicosocial.

# A

+

# B

+

# C

= REFRIGERIO ADECUADO

# A

### PRIMER GRUPO DE ALIMENTOS

A base de fibra, grasa y carbohidratos

Suministran energía y calorías para estar vitales, alegres y participar en todas las actividades.

Tales como



Arepas, tostadas, barras de cereales, algunas galletas o un pan.

# B

### SEGUNDO GRUPO DE ALIMENTOS

### Proteínas

Son alimentos constructores que ayudan a la formación de tejidos.

Tales como



Quesos, yogures, huevos, e incluso carnes como pollo.

# C

### TERCER GRUPO DE ALIMENTOS

### Frutas y verduras

Alimentos que previenen muchas enfermedades infecciosas y fortalecen la respuesta inmunológica.

Tales como



Frutas y verduras en trozos que estén en temporada ¡Son deliciosas!

## TIPS



El refrigerio que va a tomar tu hijo en el jardín no reemplaza ni el desayuno, ni el almuerzo; es un complemento que solo aporta hasta el 20% de las calorías totales que necesita.



Procura utilizar alimentos naturales y evita el uso de sal y azúcar añadida, así como de grasas trans.



Deja que tu hijo participe en la elaboración de su lonchera, esto ayudará a generarle interés y sentido de pertenencia con sus alimentos.

## RECOMENDACIONES

# 1

¡Haz una lonchera amorosa! Usa tu imaginación para hacer divertidos y atractivos refrigerios para tu hijo.



**Infaltables**

# 2

Líquidos: procura que no tengan azúcar añadida, idealmente que sea agua. No se recomiendan gaseosa.



Puedes hacer el agua más atractiva con una infusión de frutas preparada en casa.

**Conservación**

# 2

La lonchera debe contener alimentos frescos preparados el mismo día; mantener siempre una higiene estricta en todos los alimentos que se preparen.

