

LONCHERAS ESCOLARES



Un refrigerio saludable ayuda a que los niños reciban la energía y los nutrientes que necesitan para un desempeño académico correcto y un adecuado desarrollo físico y mental.

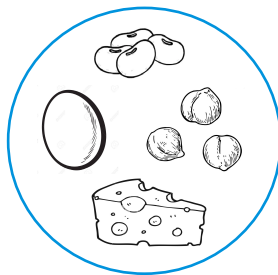
¿Cuántas calorías debe aportar?

10-15% de la energía diaria requerida por el niño; esto representa entre 100 y 200 kcal aproximadamente.

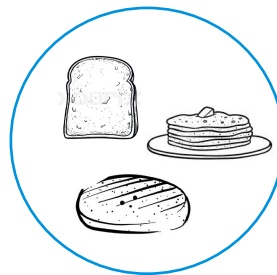
¿Qué debe incluir una lonchera escolar saludable?



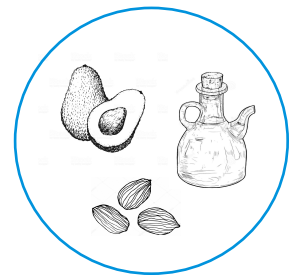
Frutas y/o verduras frescas y enteras



Un alimento rico en proteína, ya sea animal o vegetal



Un cereal o alimento rico en carbohidratos



Un alimento rico en grasas

Bebidas adecuadas para incluir en la lonchera:



Agua natural



Leche baja en grasa*

*Ofrecer máximo 2 porciones diarias

Productos a evitar:

- Alimentos con azúcar añadido
- Gaseosas y jugos (envasados y naturales)
- Galletas y pastelillos empaquetados
- Chocolatinas, dulces y caramelos
- Papas y frituras
- Embutidos



Infografía de libre distribución sin modificaciones.



SLAGHNP
SOCIEDAD LATINOAMERICANA
de Gastroenterología
Hepatología & Nutrición Pediátrica