

# Prepara una lonchera saludable para el regreso a clases



Fernanda Alvarado  
Nutricionista, México

Elige un alimento de cada color pero ten en cuenta que deberás eliminar aquellos que contienen gluten si tu hijo tiene la enfermedad celíaca o si tu hijo tiene alguna alergia o simplemente si no le gusta el color, textura o temperatura de ciertos alimentos.

## **Verduras y fruta: Manipulables y que no pierdan firmeza.**

Manzana, fruta de temporada, pasitas, bolitas de melón, gelatina de fruta, verdura rallada (zanahoria, jícama, betabel), palitos de verdura, germen, zanahorias tipo “baby”, fruta deshidratada, tomates cherry.

## **Cereales: Preferentemente integrales. No fritos.**

Pan de granos, galletas tipo María, galletas de maíz (Salmas), palomitas de maíz, pan pita, totopos horneados, bagel, quinoa, amaranto, pasta cocida (coditos), esquites.

## **Proteína: Evita embutidos (salchicha, jamón de cerdo, chorizo).**

Yogur, cuadritos de queso panela, leche descremada, nueces almendras cacahuates, crema de cacahuete, atún, pavo, hummus, jocoque, huevo duro, pechuga de pollo deshebrada.

El refrigerio escolar deberá ir acompañado siempre de **agua natural**. Eventualmente (no más de dos veces por semana) se podrá incorporar lácteos fermentados, jugos de fruta o verdura, néctares líquidos de soya.

## Elige un alimento de cada color:

VERDURAS Y FRUTA	CEREALES	PROTEÍNA
<p>Melajables y que no pierdan firmeza</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Naranja</li> <li>• Fruta de temporada</li> <li>• Pasitas</li> <li>• Gelatina de melón</li> <li>• Gelatina de fresa</li> <li>• Verdura rallada (Zanahoria, Jicama, betabel)</li> <li>• Fajitas de verdura</li> <li>• Cereza</li> <li>• Zanahoria tipo "baby"</li> <li>• Fruta deshidratada</li> <li>• Tomate cherry</li> </ul>	<p>Preferentemente integrales No fritos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan de granos</li> <li>• Galletas tipo María</li> <li>• Galletas de maiz (Garden)</li> <li>• Palanitas de maiz</li> <li>• Pan pita</li> <li>• Sésame tostado</li> <li>• Bagel</li> <li>• Quinoa</li> <li>• Acorona</li> <li>• Pasta cocida (noodles)</li> <li>• Galleta</li> <li>• Esquitas</li> </ul>	<p>Evita embutidos (Salchicha, jamón de cerdo, chorizo)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogur</li> <li>• Quesitos de queso panela</li> <li>• Leche descremada</li> <li>• Nueces, almendras, cacahuates</li> <li>• Crema de cacahuete</li> <li>• Atún</li> <li>• Fava</li> <li>• Humus</li> <li>• Jalepe</li> <li>• Huevo duro</li> <li>• Pechuga de pollo deshebrado</li> </ul>
<p>El refrigerio escolar deberá ir acompañado siempre de agua natural. Eventualmente (no más de 2 veces por semana) se podrá incorporar lácteos fermentados, jugos de fruta o verdura, néctares y alimentos líquidos de soya.</p>		
<p><a href="http://www.biencomer.blogspot.mx">www.biencomer.blogspot.mx</a></p>		