

Loncheras saludables para niños



La fórmula de una buena lonchera

Una lonchera equilibrada combina cuatro elementos: una proteína (huevo, pollo, queso, yogur), un carbohidrato de calidad (arepa, pan integral, avena, fruta), vegetales o fruta fresca, y agua como bebida principal. Evita jugos industrializados y bebidas azucaradas como opción diaria.

Ideas para la semana

Lunes: sándwich de pollo con vegetales + mandarina. Martes: arepa con queso + fresas + yogur natural. Miércoles: tortilla de huevo en cubos + uvas + galletas de avena caseras. Jueves: rollitos de jamón de pavo y queso + manzana en láminas. Viernes: pasta corta con atún, maíz y zanahoria rallada.

Consejos prácticos

Involucra a tu hijo en elegir entre dos opciones saludables. Prepara la lonchera la noche anterior. Varía colores y texturas: los niños comen también con los ojos. Si algo regresa intacto varios días, cámbialo por otra alternativa del mismo grupo de alimentos en lugar de insistir.