

Ejemplos

LUNCHS COMPLETOS



Sándwich de pan integral con
mayonesa + jamón de pavo y queso
blanco + uvas + aguacate

Hot cakes de avena + plátano +
mantequilla
+ miel + manzana



Molletes con frijoles refritos +
queso oaxaca + aguacate + salsa
mexicana + kiwi

Tostadas de pollo deshebrado, tostada
sin aceite + pollo deshebrado + salsa al
gusto de vegetales + queso soper +
fresas



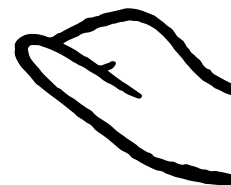
Tacos de huevo cocido, tortilla de
maíz + huevo + frijoles + aguacate +
gajos de naranja

Quesadillas combinadas, tortilla de maíz
+ queso oaxaca + vegetales al gusto + l
cdita.
de crema ó yogur griego + piña en trozos



Chilaquiles con pollo o huevo
estrellado, tostadas sin aceite +
salsa de tomate + pollo deshebrado
+ queso soper + aguacate + pera

Pasta con pollo y vegetales, pasta
cocida
+ pechuga a de pollo a la plancha +
vegetales al gusto + aceite de oliva y
alabahaca + sandía



Tips para

QUE LO ACEPTEN FELICES



Variar colores y texturas para que sea visualmente atractivo

Presentar en recipientes bonitos o loncheras con separadores



Incluir siempre el alimento que sea su favorito



Evitar saturar de "solo saludable", equilibrar con un toque de diversión (por ejemplo, cortadores con formas).



Guía

PARA LOS QUE PREPARAN EL LUNCH



1. Planea el menú semanal

- Evitar improvisar a las 6:00 a.m

Haz una lista de ideas y repítelas en ciclos para no cansarte



2. Involucra a tus hijos

- Déjalos elegir entre 2 opciones saludables
- Si lo arman ellos, hay más probabilidades que se lo coman



3. Juega con colores y formas

- Usa cortadores de galleta. pan, queso o frutas
- Combina mínimo 3 colores en el lunch



4. Varía texturas

Crujientes (zanahorias baby), suave (queso), jugoso (fruta fresca)

5. Evita exceso de azúcar



Sustituye jugos envasados por agua natural o infusiones frutales sin azúcar
Prefiere muffins caseros o galletas integrales sin azúcar añadida

6. Ten una caja de emergencia : guarda siempre opciones rápidas y saludables en la despensa



7. Prepara en la noche lo que puedas

- Deja picadas las frutas o verduras en envases herméticos
- Guarda el sándwich armado y bien envuelto en el refri

8. Incluye un toque divertido

- Una nota con un mensajito cariñoso
- Una pregunta en la tapa
- Una servilleta con dibujito



Lunch saludable

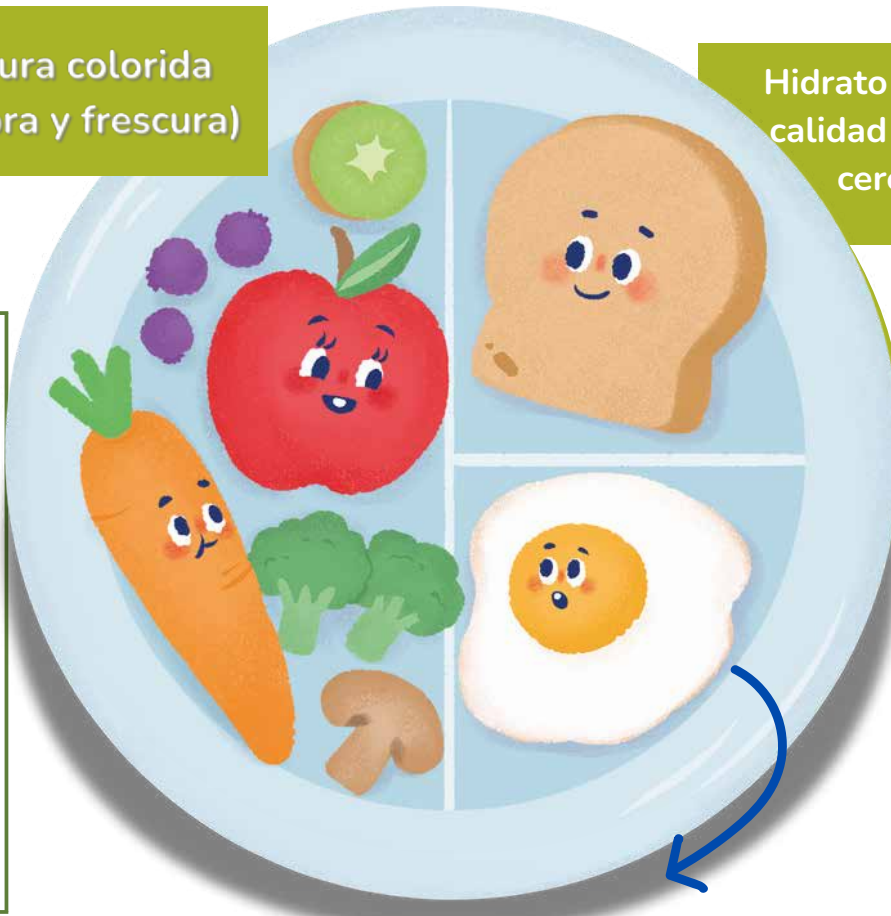
PRACTICO, FELIZ Y RENDIDOR



Formula para que sea 100 % saludable

Fruta o verdura colorida
 (vitaminas, fibra y frescura)

- Uvas, fresas, kiwi en trozos
- Mango, manzana en rebanadas
- Pepinos o zanahorias baby
- ★ Jícama con limón
- Tomatitos cherry



Hidrato de carbono de buena calidad (combustible para el cerebro y músculos)

- Pan integral o de avena
- Tortilla de maíz o de harina integral
- Galletas integrales sin azúcar añadida
- Palitos de papa o camote al horno
- Arroz ó pastas integrales
- Hot cakes de avena

Proteína + grasa saludable
 (mantiene saciedad y energía estable)

- Queso panela o manchego en cubos
- Huevo duro ó pollo deshebrado
- Pan integral con huevo, carne de pollo, atún
- Rollitos de jamón de pavo rellenos de queso y espinaca

