

# LONGHERAS SALUDABLE



COLEGIO  
SANTA RITA DE CASIA  
AGUSTINOS RECOLETOS

Una lonchera saludable debe tener tres componentes esenciales: una fruta, una bebida y un componente sólido



- Evitar los alimentos ultraprocesados o con octógonos por su alto contenido de azúcar, sal o grasas saturadas que afectan la salud.

¡ATENCIÓN A LOS OCTÓGONOS!

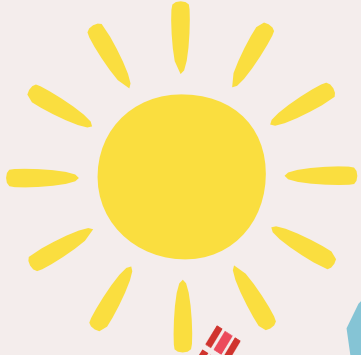
ALTO EN  
SODIO

ALTO EN  
AZÚCAR

ALTO EN  
GRASAS  
SATURADAS



agustinos  
recoletos



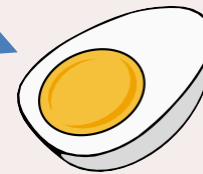
## LONCHERAS SALUDABLE RECOMENDACIONES PARA EL VERANO



Alimentos  
que no  
debemos  
incluir en una  
lonchera en  
verano



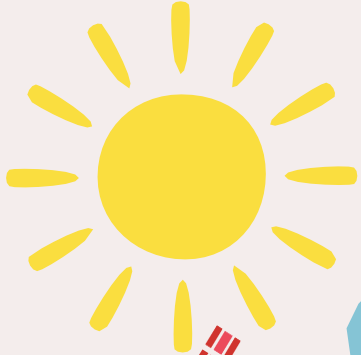
Preparaciones  
elaboradas a base de  
huevo como salsas o  
mayonesas



Se debe enviar con  
cáscara; de este  
modo se preserva el  
huevo y se evita malos  
olores.



Algunas bebidas  
cítricas como  
limonada o  
naranjada; pues se  
fermentan con  
facilidad si no están  
refrigeradas.



## LONCHERAS SALUDABLE RECOMENDACIONES PARA EL VERANO



Alimentos que  
podemos incluir  
en una lonchera  
en verano



Frutos secos, pan  
galleta integral



Alimentos que  
contengan  
proteínas como:  
sándwich, wrabs  
ligeros.

Una lonchera ligera en verano ayuda a mantener una hidratación adecuada, facilita la digestión, previene la sobrecarga térmica y garantiza la frescura y seguridad alimentaria en climas cálidos.



Frutas frescas de  
temporada.



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FRUTA	<p>MANDARINA</p> 	<p>MANZANA</p> 	<p>SANDIA</p> 	<p>ARANDANOS</p> 	<p>UVAS</p> 
PREPARACIÓN SÓLIDA	<p>PAPA CON HUEVO SANCOCHADO (LLEVARLO SIN PELAR)</p> 	<p>SÁNDWICH CON OM ELETTE DE HUEVO CON ESPINACA</p> 	<p>SÁNDWICH DE PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA</p> 	<p>CHOCLO SANCOCHADO CON PALITOS DE QUESO</p> 	<p>TORTILLA DE BRÓCOLI PUÑITO DE FRUTOS SECOS</p>
LÍQUIDO	<p>AGUA DE MANZANILLA</p>	<p>AGUA DE MENTA</p>	<p>AGUA DE M UÑA</p>	<p>AGUA DE CEBADA</p>	<p>AGUA FRESCA</p>

LONGHERA SEMANAL - MARZO 2024



# TIPS O CONSEJOS

