

LA IMPORTANCIA DE UN LUNCH SALUDABLE EN LA INFANCIA



INSTITUTO
DANONE
MÉXICO

¿QUÉ ES?

El lunch es un almuerzo que se brinda a los niños entre comidas, ya sea en la escuela o en casa, con el objetivo de cubrir sus necesidades nutrimentales durante el día.

OPCIONES DE ALIMENTOS QUE PUEDEN SER INCLUIDOS

- Una bebida (agua simple o bebida saborizada reducida en azúcar).
- Un alimento preparado (sándwich, quesadillas, etc).
- Una fruta o verdura (manzana, jícama, etc).
- Una porción de lácteos (leche, queso, yoghurt, etc).



BENEFICIOS



- Brinda energía.
- Ayuda a fomentar hábitos saludables.
- Ayuda a incrementar el rendimiento escolar.
- Mejora el humor y reduce la ansiedad.



EJEMPLOS DE LUNCH SALUDABLES



Un vaso de leche + un sándwich + agua simple



Un yoghurt + una ensalada + agua simple



Una fruta + un sándwich + agua simple



Semillas + una fruta o verdura + agua simple