

GUÍA PARA HACER UNA

# Lonchera Saludable

El lunch o las colaciones cumplen una función importante: dar energía para las actividades escolares entre comidas, mejorar el rendimiento académico y cubrir parte de sus necesidades nutrimентales diarias.



Danonino®

# LOS OBJETIVOS DE LA NUTRICIÓN EN EL preescolar y escolar son:

- 1) Asegurar su crecimiento y desarrollo
- 2) Promover hábitos saludables y sostenibles

## 5 BENEFICIOS DE UNA LONCHERA SALUDABLE:

1. Aporta energía
2. Potencia el desempeño académico
3. Evita llegar a un punto de hambre excesiva
4. Mejora los hábitos alimentarios
5. Contribuye al crecimiento



## Recetario

### 1. TOSTADAS DE FRIJOL CON AGUACATE

Tostadas Salmas Saníssimo® + frijoles negros refritos + aguacate en rebanadas/crema agria + pico de gallo jitomate, cebolla (cilantro opcional)

Fruta de su elección

1 Danonino Probióticos



### 2. SÁNDWICH DE HUITLACOCHE Y QUESO OAXACA

Pan Integral Bimbo® + huitlacoche guisado con cebolla y epazote + queso oaxaca

Fruta de su elección

Nueces o cacahuates

1 Danonino Lunch sabor durazno



### 3. MINI TOSTADAS DE POLLO CON MANGO

Salmas Saníssimo® + pollo deshebrado con mango  
+ yoghurt natural  
Pepino con limón  
Cacahuates



### 4. SÁNDWICH DE HUMMUS CON VEGETALES

Pan Blanco Bimbo® + hummus/mayonesa+ zanahoria rallada, espinaca y pepino + queso fresco  
Fruta de su elección  
1 Danonino Lunch sabor fresa



### 5. MOLLETES

Pan Linaza Bimbo® (en mitades) + frijoles refritos  
+ queso rallado gratinado  
Decoradas con jitomate, cebolla y aguacate  
Fruta de su elección  
1 Danonino bebible sabor manzana



### 6. TOSTADAS DE PLÁTANO CON CREMA DE CACAHUATE

Galletas de Arroz Sanísimo® + crema de cacahuate natural + rebanadas de plátano y chía  
Bastones de zanahoria o pepino  
Rollitos de jamón + 1 Danonino Lunch sabor mango

## 7. TOSTADAS FRESCAS

Sandia en cubitos + pepino en cubitos + queso panela en cubitos + aceite de oliva y una pizca de sal acompañado con Salmas Saníssimo®



## 8. SÁNDWICH DULCE CON REQUESÓN Y MANZANA

Pan Natural Bimbo® + Requesón con toque de canela y manzana rallada o cocida  
Pepino con limón en rodajas  
Pepitas, nueces o cacahuates  
1 Danonino bebible sabor manzana

## 9. PAN DE CAJA CON PLÁTANO Y NUEZ

Pan Multigrano Cero Cero Bimbo® + crema de cacahuate + plátano en rebanadas  
Bastones de jícama con limón  
Huevo cocido  
1 Danonino Lunch sabor fresa



## 10. SÁNDWICH DE POLLO

Pan Blanco Bimbo® - + mayonesa + yoghurt + mostaza + jugo de limón + pollo desmenuzado + pepino rallado + sal y pimienta,  
1 Danonino queso petit suisse sabor fresa

## 11. ENSALADILLA RUSA

Salmas Saníssimo® + ensaladilla rusa (atún, papa, zanahoria, chícharos y yoghurt natural)

Garbanzos con limón y chile piquín.

Bastones de camote



## 12. ROLLITOS INTEGRALES CON DANONINO Y FRUTOS ROJOS

1 Pan Integral Bimbo® + 1 Danonino

+Fresas o moras picadas

## 13. PAN FRANCÉS CON FRUTA

Pan Integral Bimbo® cortado en tiras + frutos rojos (fresa, zarzamora o plátano) + Yogurt

Bastones de Zanahoria

Pepitas o nueces

1 Danonino Probióticos



## 14. MINI PIZZAS

Tapas de Pan Linaza Bimbo® + queso manchego o de preferencia + salsa de tomate + jamón en tiritas + champiñones

Fruta picada de preferencia

1 Danonino bebible sabor cookies and cream

## 15. SÁNDWICH DE HUEVO

Pan Natural Bimbo® + huevo cocido machacado  
+ aguacate/frijoles  
- Fruta de temporada  
- Bastones de apio (aderezo opcional)  
1 Danonino bebible sabor fresa



## 16. BURRITO DE VEGETALES

- Tortillinas Tía Rosa® 100% Integral + queso panela + jitomate, espinaca y pepino + aguacate  
- Fruta de preferencia  
1 Danonino queso petit suisse sabor tutti frutti



## 17. PARFAIT DE FRUTAS CON DANONINO

2 potes de Danonino queso petit suisse 42g c/u  
+ 1/4 taza de granola sin azúcar  
+ 1/2 taza de fruta picada (fresa, plátano o mango)



## 18. MINI CUPS DE DANONINO Y AVENA

1/2 taza de avena  
+ 1 cdita de miel o plátano machacado  
+ 2 potes de Danonino queso petit suisse 42g c/u  
+ Frutas para decorar

## 19. BARQUITOS DE PLÁTANO CON DANONINO

- 1 plátano
- +2 potes de Danonino queso petit suisse 42g c/u
- +1 cdita de semillas de chía o nuez picada
- +Frutas en trozos (zarzamoras o fresas picadas)



## 20. GALLETTAS SUAVES DE AVENA CON CENTRO DE DANONINO

- ½ taza de avena + 2 cdas de crema de cacahuate
- +2 potes de Danonino queso petit suisse 42g c/u
- +Frutas en trozos para decorar



## 21. BROCHETAS DE FRUTA CON DIP DE DANONINO

- +Uvas + fresas + plátano +kiwi en trozos
- +1 Danonino lunch 70g



## 22. BOLITAS DE COCO Y DANONINO

- ¼ taza de avena
- +1 Danonino lunch sabor mango 70g
- +1 cdita de coco rallado



## 23.GALLETAS DULCES DE ARROZ CON DANONINO

1 Galleta de arroz inflado (sin azúcar)

+Danonino lunch sabor durazno 70g

+Durazno en cubitos



## 24.LUNITAS DE MANZANA CON DANONINO

1 manzana roja o verde + 1Danonino lunch sabor fresa 70g + 1cdita de granola, nuez picada o amaranto

# Hidratación

La hidratación es esencial para el funcionamiento óptimo del cuerpo, los niños en etapa escolar deben consumir de 1.2- 2 L de agua al día (5-8 vasos) dependiendo de su edad y nivel de actividad física.

## NOTA:

Esta cantidad incluye agua pura, pero también la que viene de frutas, sopas, verduras o leche.

Las porciones dependen de la edad de cada niño, sexo y nivel de actividad física que realice, estas son recomendaciones generales, para casos individuales acude con un especialista en niños.



# Lácteos

## BENEFICIOS DEL CONSUMO DE LÁCTEOS EN LA INFANCIA

Los lácteos son alimentos equilibrados que pueden formar parte de una dieta adecuada desde etapas tempranas.

Son fuente de energía, proteínas de alto valor biológico, ácidos grasos, calcio y vitamina D. En niños y adolescentes, su consumo frecuente ha demostrado efectos positivos sobre la densidad mineral ósea, la talla y la prevención de fracturas.

**El consumo de lácteos presenta diversos beneficios en los niños, como:**

- Ayudan al fortalecimiento de los huesos
- Fomentan hábitos saludables, pues al introducirlos desde una edad temprana favorecen una dieta variada
- Contribuyen al crecimiento, pues aportan proteínas de alto valor biológico necesarias para el desarrollo muscular y celular
- Apoyan al fortalecimiento del sistema inmune y a una microbiota intestinal saludable, con el consumo de lácteos fermentados.

## GUÍA DE EQUIVALENTES

### LÁCTEOS

Una porción de lácteo equivale a:

- 2 Danonino queso petit suisse 42 g c/u
- 1 Danonino Lunch 70 g
- 1 taza de leche
- ¾ taza de yoghurt



## GUÍA DE EQUIVALENTES DE

# Porciones de Alimentos

## CEREALES DE GRANOS ENTEROS APORTAN CARBOHIDRATOS, FIBRA, VITAMINAS Y MINERALES

**Una porción de cereal equivale a:**

- 1 pieza de tortilla de maíz
- 2 galletas de arroz
- 2 rebanadas de pan integral
- ½ taza de arroz



## VERDURAS Y FRUTAS

**APORTAN VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA.**

**Una porción de fruta equivale a:**

- 1 taza de fruta picada
- 1 fruta mediana

**Una porción de verdura equivale a:**

- 1 taza de verduras crudas de hoja verde
- ½ taza de verduras cocidas



## GUÍA DE EQUIVALENTES DE

# Porciones de Alimentos

## ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL Y LEGUMINOSAS

APORTAN PROTEÍNAS Y MINERALES COMO EL HIERRO.

Una porción de alimentos de origen animal equivale a:

30 gramos de pollo

30 gramos de pescado

1 huevo

Una porción de leguminosas equivale a:

½ taza de frijoles cocidos

½ taza de lentejas cocidas



## GRASAS

EL EQUILIBRIO ES LA CLAVE.

CON PORCIONES ADECUADAS PUEDEN SER PARTE DE TU ALIMENTACIÓN

Una porción de grasa equivale a:

1 cucharadita de aceite de oliva

¼ de aguacate

1 cucharada de crema

1 cucharada de aderezo



