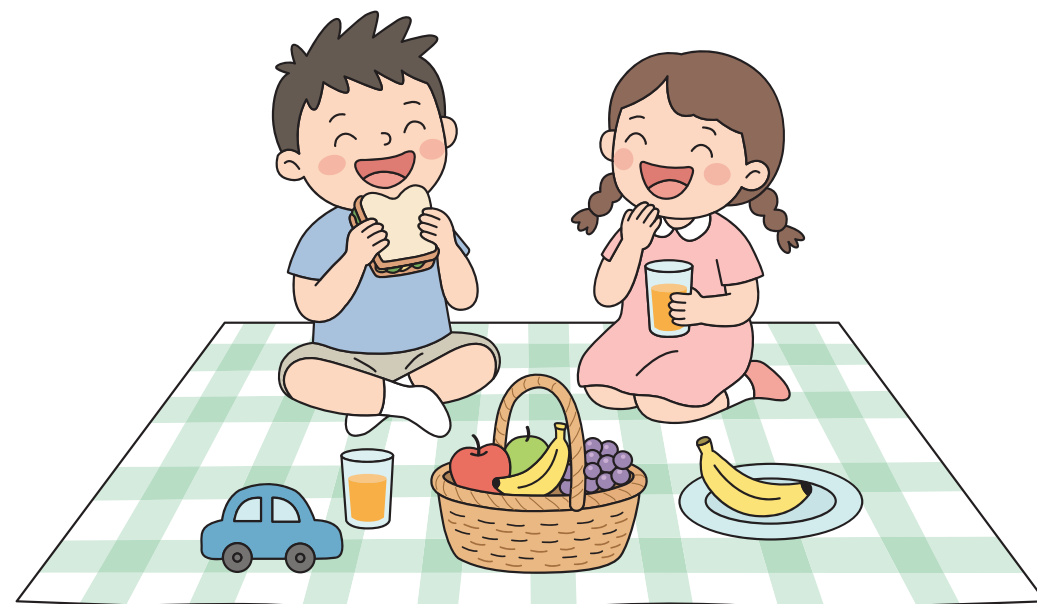


Recomendaciones

PARA UN ALMUERZO SALUDABLE

El almuerzo de media mañana es una oportunidad para aportar energía a nuestros niños y niñas, favorecer unos hábitos saludables y ayudarles a mantener la atención durante la jornada escolar.

No es necesario preparar almuerzos complicados. Con opciones sencillas, variadas y equilibradas conseguiremos una alimentación más saludable.



¿QUÉ PUEDE INCLUIR UN BUEN ALMUERZO?

- Fruta fresca de temporada



- Lácteos naturales (yogur natural o queso, siempre que puedan conservarse adecuadamente)



- Alimentos ricos en proteínas como huevo cocido, tortilla, hummus o pollo cocinado



- Cereales integrales (pan, tortitas de avena sin azúcares añadidos, copos de avena, etc.)



- Agua como bebida habitual





ALMUERZOS SALUDABLES

ALGUNOS EJEMPLOS

Lunes



- Tortitas de avena y plátano.
- Arándanos y fresas.

Martes



- Palitos de pan.
- Arándanos.
- Dátiles (sin hueso).

Miércoles



- Leche.
- Plátano.
- Bizcocho de manzana.

Jueves



- Tortas de arroz y crema de cacahuete.
- Uvas.

Viernes



- Bocado de queso y jamón.
- Pepino.
- Maíz y tomates cherry.



- Pan integral con guacamole.
- Quesito.
- Tomates cherry.



- Zanahoria.
- Palito de pan.
- Queso y pavo.



- Sandía.
- Mandarina.
- Pan de sésamo.



- Yogur griego.
- Pasas.
- Cereales.



- Sándwich.
- Huevo duro.
- Jamón.
- Plátano.



INTENTEMOS EVITAR

- Bollería industrial



- Galletas y cereales con alto contenido en azúcar



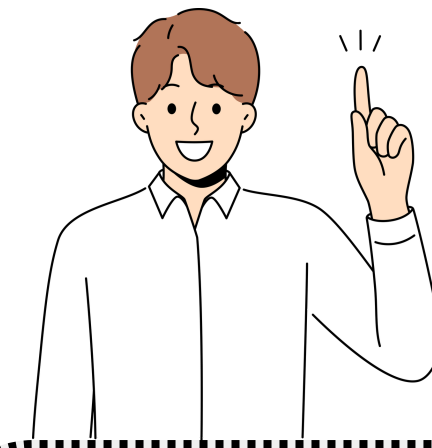
- Zumos envasados y refrescos



- Snacks salados (patatas fritas, gusanitos, etc.)



- Golosinas



ALGUNOS CONSEJOS

- Preparar el almuerzo con antelación facilita la organización familiar.
- Variar los alimentos ayuda a que los niños conozcan nuevos sabores y texturas.
- Las raciones deben ser pequeñas y adaptadas a la edad del alumnado.
- Es preferible ofrecer alimentos frescos y poco procesados.
- Siempre que sea posible, utilicemos envases reutilizables para reducir residuos.

NUESTRO OBJETIVO no es buscar el almuerzo "perfecto",
sino fomentar pequeños **HÁBITOS SALUDABLES** que puedan **MANTENERSE EN EL TIEMPO**