

Lonchera saludable

Una lonchera

No reemplaza el desayuno o el almuerzo.

Aporta energía para jugar y estudiar.

Debe ser fácil de preparar y rápido de consumir



Contiene

Alimentos energéticos

Ricos en hidratos de carbono: granos, tubérculos y cereales integrales.

Alimentos formadores

Proteínicos, carnes, lácteos, huevos y semillas secas.

Alimentos reguladores

Verduras y frutas.

Líquidos

Agua natural y agua de frutas naturales.



VERACRUZ
GOBIERNO
DEL ESTADO



SS
Secretaría
de Salud

SESVER
Servicios de Salud
de Veracruz



Promoción
de la
Salud