

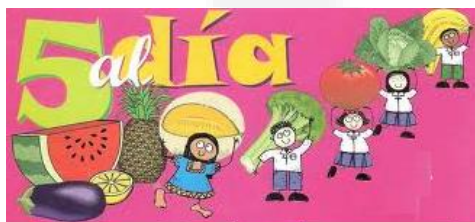
GOBERNACION DEL HUILA
Secretaria de Salud

MI LONCHERA SALUDABLE



**PARA IR A ESTUDIAR, SANO DEBO ESTAR Y POR ESTO DEBO
ALIMENTARME SALUDABLEMENTE COMIENDO MAS FRUTAS Y
VERDURAS DIARIAMENTE**

5 AL DIA DEBES



COMER

GOBERNACION DEL HUILA
Secretaria de Salud

LONCHERAS SALUDABLES

Desde pequeños, la alimentación debe ser la mejor, por eso debemos enseñar a los niños y niñas a incluir en la dieta, diariamente frutas y verduras en todas las comidas.



Así cuando crezcan serán adultos con hábitos alimentarios saludables y con menor riesgo de enfermedades crónicas.



Compartamos una alimentación saludable en familia, para que estos buenos hábitos partan como ejemplo desde los más grandes hacia los niños y niñas en cada hogar.



GOBERNACION DEL HUILA

Secretaria de Salud

LONCHERA 1.

- ✓ Sándwich de Pollo con Lechuga fresca y Tomate
- ✓ 1 Vaso de Avena (200ml)
- ✓ 1 Mango

APORTE NUTRICIONAL	
CALORIAS	313
PROTEINA	15,2 g
CARBOHIDRATOS	48,1 g
GRASAS	8,9 g



LONCHERA 2.



- ✓ 1 Vaso de Leche (200ml)
- ✓ 1 porción de Torta de Banano
- ✓ 1 Granadilla

Incluya Torta casera de cualquier Fruta o verduras, por ejemplo zanahoria, ahuyama, brócoli, bore, mora, otras.

APORTE NUTRICIONAL	
CALORIAS	276
PROTEINA	7,4 g
CARBOHIDRATOS	38,1 g
GRASAS	8,9 g

Frutas y Verduras Moradas-Azules, ayudan a prevenir el envejecimiento, mantener la memoria, la función urinaria y prevenir algunos tipos de cáncer. Uvas, Mora, Ciruelas, Maracuyá, Berenjena, Remolacha, Higo, Repollo Morado.

GOBERNACION DEL HUILA

Secretaria de Salud

LONCHERA 3.

- ✓ 1 Taza de Ensalada de Frutas con Yogurt y Queso
Incluya Frutas variadas como Papaya, Mango, Granadilla, Fresa, Melón, Banano, Piña, Uvas, Patilla, Mandarina.
- ✓ 3 Galletas Waffer



APORTE NUTRICIONAL	
CALORIAS	246
PROTEINA	8,6 g
CARBOHIDRATOS	27,7 g
GRASAS	11,1 g

LONCHERA 4.



- ✓ 1 Vaso de Jugo de Naranja
- ✓ 1 Trozo de Queso Campesino
- ✓ 1 Pocillo de Papaya Picada
- ✓ 2 Galletas de Soda con mermelada de cidra

APORTE NUTRICIONAL	
CALORIAS	228
PROTEINA	8,7 g
CARBOHIDRATOS	38,0 g
GRASAS	8,3 g

Frutas y verduras rojas protegen nuestra piel y ayudan a prevenir ciertos tipos de cáncer con antioxidantes, betacarotenos y algunos Vitamina c.

Manzanas, cerezas, uvas rojas, peras rojas, fresas, sandía, pimentón, tomate, etc.



GOBERNACION DEL HUILA

Secretaria de Salud

LONCHERA 5.

- ✓ 1 Vaso de Sorbete de Guayaba (200ml)
- ✓ Tortilla de Huevo con verduras
- ✓ 3 Rosquitas de Maíz

APORTE NUTRICIONAL	
CALORIAS	265
PROTEINA	11,5 g
CARBOHIDRATOS	30,3 g
GRASAS	11,5 g



LONCHERA 6.



- ✓ 1 Pocillo Avena Licuada con fruta (Manzana, Fresa, Mora, Banano, Otras)
- ✓ Arepa mediana con queso
- ✓ 1 Mandarina

APORTE NUTRICIONAL	
CALORIAS	322
PROTEINA	7,9 g
CARBOHIDRATOS	65,0 g
GRASAS	6,9 g

Frutas y verduras amarillo-anaranjado protegen nuestra vista y nos cuidan de infecciones y enfermedades, además mantienen sano al corazón con antioxidantes, Vitamina A (betacarotenos) y Vitamina C

Papaya, naranja, mango, duraznos, piña, mandarinas, guayabas, zanahoria, ahuyama, etc.



GOBERNACION DEL HUILA

Secretaria de Salud

LONCHERA 7.



- ✓ 1 Vaso de Crema de Banano (200ml Preparado en solo leche)
- ✓ Arepuela u hojaldre grande relleno de Queso y Bocado
- ✓ 1 Naranja pequeña

APORTE NUTRICIONAL	
CALORIAS	263
PROTEINA	8,5 g
CARBOHIDRATOS	50 g
GRASAS	10,7 g

LONCHERA 8.

- ✓ 1 Vaso de Jugo de Mora (200ml)
- ✓ 2 Croquetas de Carne y Espinacas
- ✓ 1 Rodaja de Piña

APORTE NUTRICIONAL	
CALORIAS	307
PROTEINA	10,1 g
CARBOHIDRATOS	36,2 g
GRASAS	13,7 g



PARA LAS CROQUETAS:

1. Cocine la carne molida y las espinacas por aparte.
2. Corte las espinacas en pequeños trozos y revuelva con la carne molida formando bolitas.
3. Pase lo anterior por huevo batido y harina.
4. Freír en un sartén con aceite de girasol

Frutas y Verduras Blancas: Ricas en antioxidantes, Potasio, algunas en agua y otras en fibra, regulan el colesterol y la tensión arterial.
Melón, Pera, Banano, Chirimoya, Guamas, Anón, Guanábana, Granadilla, Coliflor, Cebolla, Ajo, Champiñones.

GOBERNACION DEL HUILA

Secretaria de Salud



LONCHERA 9.

- ✓ 1 Pocillo de Colada de Cebada (200ml)
- ✓ 2 Galletas Ducales
- ✓ Huevo Cocido
- ✓ 1 Pocillo de Uvas

APORTE NUTRICIONAL	
CALORIAS	298
PROTEINA	9,8 g
CARBOHIDRATOS	43,3 g
GRASAS	9,6 g

LONCHERA 10.

- ✓ 1 Vaso de Sorbete Tropical (200ml)
Prepare con Jugo de maracuyá, guayaba, mango y bananos maduros.
- ✓ 4 Bizcochos de Achira
- ✓ 1 Trozo pequeño de cuajada con melado

APORTE NUTRICIONAL	
CALORIAS	329
PROTEINA	7,8 g
CARBOHIDRATOS	56,0 g
GRASAS	8,3 g



Frutas y Hortalizas Verdes: Ricas en antioxidantes, Potasio, ácido fólico y Vitamina K, importantes en el embarazo, mejoran la visión, regulan el colesterol y ayudan a que hígado y riñones trabajen bien. Aguacate, uvas verdes, kiwi, acelga, espinaca, lechuga, repollo, pepino, etc.



GOBERNACION DEL HUILA
Secretaria de Salud

RECOMENDACIONES PARA CUIDAR LA SALUD

- ✓ Aumente el consumo de frutas y verduras a diario 3 porciones de frutas y 2 de verduras, 5 al día.
- ✓ Reduzca el consumo de sal y alimentos como caldos en cubo, enlatados, productos de paquete, embutidos así tendrá menor riesgo cardiovascular.
- ✓ Use menos Azúcar, miel, panela y golosinas, solo cuando sea muy necesario pues estos lo puede llevar a exceso de peso y diabetes.
- ✓ Prefiera Aceite vegetal (girasol, oliva, canola) y evite la mantequilla, margarina, manteca, crema de leche.
- ✓ Evite los fritos, tocino, chicharrón, empanadas, pasteles, buñuelos, gaseosas, comidas rápidas, salsas comerciales, jugos de caja.
- ✓ Tome suficiente agua para mantenerse hidratado, alrededor de 6 vasos diarios, tenga en cuenta que sea hervida.
- ✓ Se deben lavar muy bien los alimentos antes de prepararlos y lavar constantemente nuestras manos.
- ✓ La Actividad física es el perfecto complemento de una dieta saludable, realice ejercicio por lo menos 30 minutos a diario.
- ✓ Aprovechemos todos los alimentos que producimos en nuestra región ya que ayudaran a hacer más variada y balanceada nuestra alimentación.



LAS FRUTAS Y VERDURAS POR SU COLOR, AYUDAN A NUESTRO CUERPO A CUMPLIR DIFERENTES ACTIVIDADES. INCLUYE UNA FRUTA O VERDURA DE CADA COLOR PARA CUIDAR TU SALUD



PONLE COLOR A TU PLATO Y APUNTATE A LOS COLORES DE LA SALUD

