

# Guía de Planificación de Loncheras Saludables



NutraMET's

Clínica de Nutrición, Salud y Bienestar Integral

*Creada por NutraMET's para familias en Ocotlán Jalisco*

**PLANIFICADOR SEMANAL DE LONCHERAS;** en el recuadro anota las porciones por día que planeas para tu niñ@, puedes guiarte con la infografía que está en nuestro blog <https://nutramets.com/alimentaci%C3%B3n-saludable/f/lunch-saludable-la-combinaci%C3%B3n-perfecta-para-energ%C3%ADa-y-bienestar>

Día	Proteína	Verduras/Frutas	Carbohidratos	Bebida
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				

### IDEAS RÁPIDAS POR CATEGORÍA

#### PROTEÍNAS (elige 1 opción diaria):

- 1 pieza de Huevo cocido decorado
- 35 g de Pollo desmenuzado
- ¼ tza Atún preparado con ½ cda de mayonesa
- 2 Rdas Jamón de pavo enrollado
- Quesadilla con 45g de queso panela
- 1 Tza Yogurt natural (puede mezclarse con fruta natural)
- ½ Tza Hummus casero

#### VERDURAS Y FRUTAS (elige 2 opciones diarias):

- 2 tazas de Palitos de zanahoria, pepino o jícama
- 1 taza de Brochetas de frutas de temporada
- 1 taza Ensalada colorida (zanahoria rallada, jícama, pepino) con limón
- 3 cdas de Guacamole casero
- 6 pzs Tomates Cherry (de los pequeñitos)
- 2 pzas Mandarinas o naranjas peladas
- 1 pza Manzana en gajos con limón

#### CARBOHIDRATOS SALUDABLES (elige 1 opción diaria):

- 1 pza Tortilla integral para quesadilla



- 1 pza Pan integral para sándwich mini
- ½ taza Arroz integral o amarillo
- 2 pzas Galletas integrales caseras
- ½ taza Elote cocido
- ½ pieza Papa cocida en cubos
- 2 pzas de Tostadas horneadas (puedes usar las salmas)

#### **BEBIDAS SALUDABLES:**

- 250 a 500 ml de Agua natural
- 250 ml de Agua de frutas sin azúcar añadida
- 250 ml Agua de limón con chía

#### **CONSEJOS PARA INVOLUCRAR A TUS HIJOS:**

1. **Día de planeación:** Dedica 15 minutos los domingos para planificar junto a tus hijos
2. **Código de colores:** Los niños pueden dibujar un círculo de color según su opinión: verde (me encantó), amarillo (estuvo bien), rojo (no me gustó)
3. **Chef por un día:** Deja que tu hijo elija y ayude a preparar el lunch un día a la semana

#### **CÓMO HACER QUE TU HIJO SE EMOCIONE CON SU LONCHERA:**

- Usa notas pequeñas con mensajes divertidos o de ánimo
- Corta las frutas o sándwiches con formas divertidas
- Incluye una sorpresa pequeña ocasionalmente (no comestible)
- Toma foto del contenido y pídele que te cuente qué comió y qué le gustó más

#### **¿NECESITAS AYUDA PERSONALIZADA?**

Agenda tu consulta virtual en [nutramets.com](https://nutramets.com) y recibe un plan personalizado según las necesidades específicas de tu familia.

*Esta guía es informativa y no sustituye la asesoría nutricional personalizada.*

#### **¡APRENDIENDO NUTRICIÓN!**

