

Crea tu LONCHERA

NUTRICIÓN
BIMBO

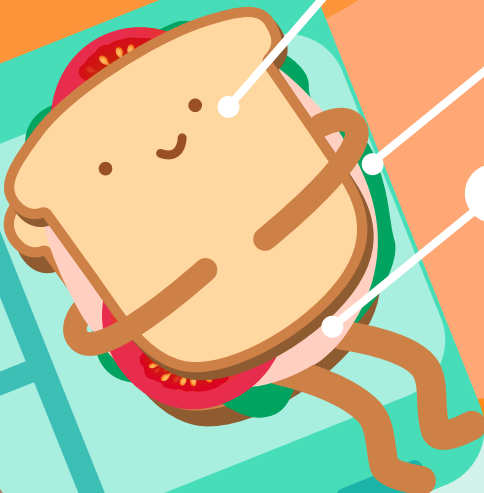
FRUTAS

4



1

CEREALES



2

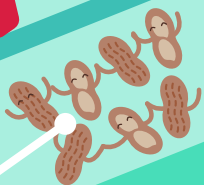
VERDURAS

3

ALIMENTO
DE ORIGEN
ANIMAL

OLEAGINOSAS

5



RECUERDA

La mejor opción para acompañar el lunch de tus hijos es el agua simple.

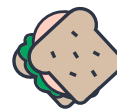


Combina alimentos de diferentes grupos para darle variedad al lunch de tus hijos.

Fuente: Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria Estrategia contra el Sobrepeso y la Obesidad, SEP.

Porciones recomendadas para niños de 7 a 12 años.

LUNES



+



+



SANDWICH
jamón, queso y lechuga

MANZANA
1 pieza pequeña

CACAHUATES
7 piezas

MARTES



+



+



TACO
tortilla de maíz, pollo y lechuga

UVAS
12 piezas

NUECES
7 piezas

MIÉRCOLES



+



+



½ TORTA
jamón, queso y lechuga

SANDÍA
1 ½ tazas

ALMENDRAS
10 piezas

JUEVES



+



+



QUESADILLA
tortilla de maíz y queso oaxaca

PERA
1 pieza pequeña

PISTACHES
5 piezas

VIERNES



+



+



ENSALADA DE ATÚN
1/4 de lata

FRESAS
7 piezas

ALMENDRAS
10 piezas