

## Loncheras Nutritivas

### Nutritiva:

Debe contener alimentos naturales que brinden la energía que requiere cada niño según la edad, peso, tipo de actividad, etc.

### Variada:

Combinar colores, sabores, formas para evitar que los niños se aburran de los mismo alimentos.

### Cantidad Adecuada:

Utilizar porciones pequeñas o adecuadas a la necesidad de cada niño. Una lonchera NO reemplaza un desayuno ni un almuerzo.

Fuente: ACHS