

# Lonchera Saludable de Pro Consumidor



**PRO CONSUMIDOR**  
INSTITUTO NACIONAL DE PROTECCIÓN  
DE LOS DERECHOS DEL CONSUMIDOR

# La lonchera no logra reemplazar un desayuno.

**La lonchera saludable tiene como objetivo proporcionar a los niños los nutrientes indispensables para realizar sus actividades físicas, mentales y por supuesto, promover sus funciones vitales como el crecimiento.**



**Evitar las comidas chatarra, empaques y bebidas azucaradas en la lonchera. Estos alimentos no aportan los nutrientes que necesitan los niños para continuar su desarrollo; además, los vuelven propensos a sufrir de graves enfermedades como diabetes, obesidad, hipertensión, entre otras.**



**60**

gramos  
o más de  
azúcar

En

**1**

Refresco  
de

**600**

militros



**12**

cucharadas  
cafeteras o  
más



PRO CONSUMIDOR  
INSTITUTO NACIONAL DE PROTECCIÓN  
DE LOS DERECHOS DEL CONSUMIDOR

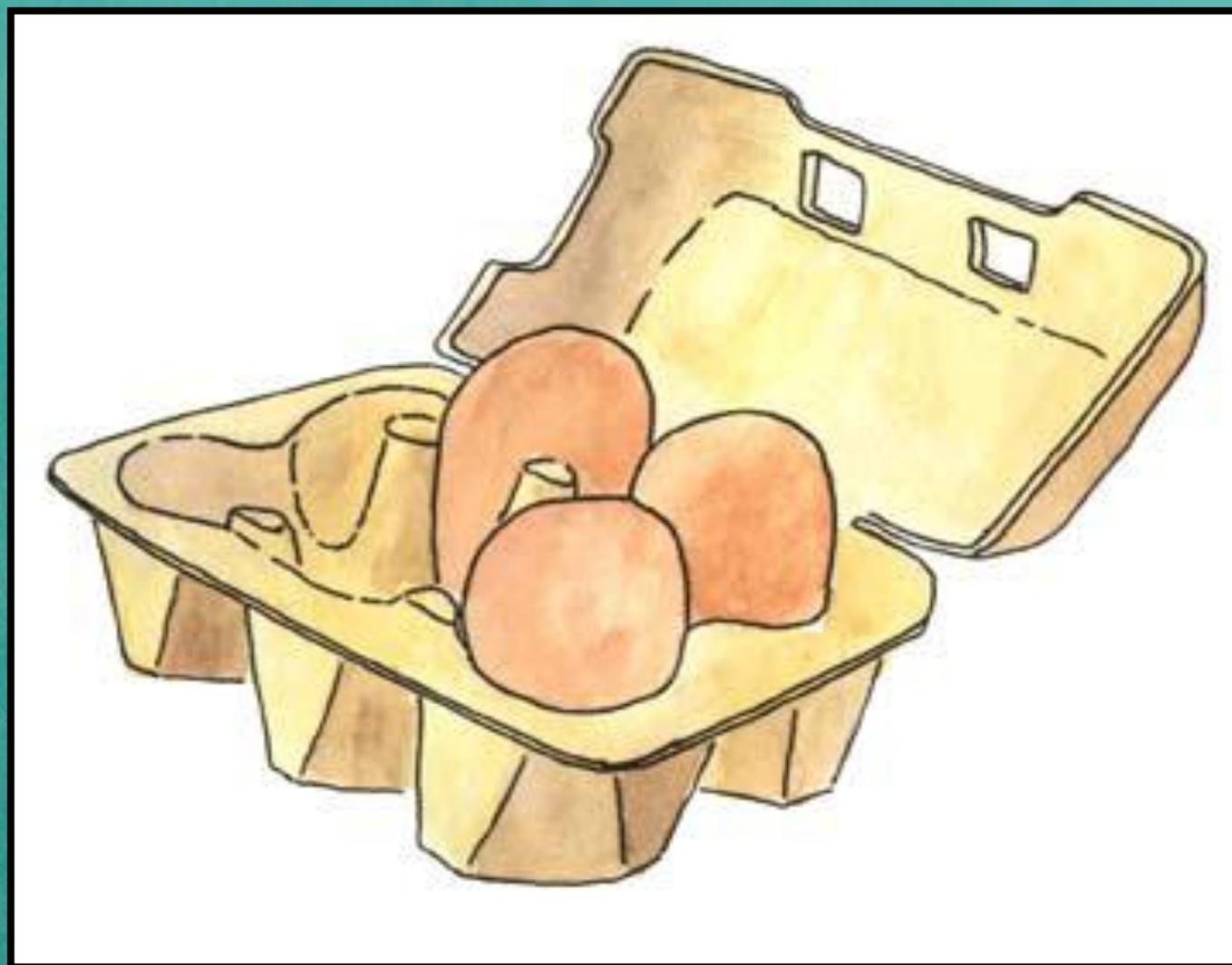


## Una lonchera saludable debe llevar:

- ✓ **Alimentos que proporcionen energía y eso lo hacen los carbohidratos y las grasas.**
- ✓ **Carbohidratos: Los panes, las tortillas, las galletas sin relleno, los cereales, son una buena opción.**
- ✓ **Grasas: El maní, las nueces, las almendras, son todas buenas opciones.**



- ✓ **Los alimentos ricos en proteínas mejoran tu sistema inmunológico, son formadores y reparadores celulares: huevos, carne de pollo, de pavo, de cerdo, las leguminosas (habichuelas negras o soya) y por supuesto los lácteos.**



- ✓ **Alimentos con alto contenido de vitaminas, minerales y fibras: frutas, vegetales y cereales integrales.**



**PRO CONSUMIDOR**  
INSTITUTO NACIONAL DE PROTECCIÓN  
DE LOS DERECHOS DEL CONSUMIDOR

- ✓ **El agua, es un elemento vital para el ser humano. Acostúmbrate a ponerle a las loncheras de los niños agua o algún líquido que no esté muy endulzado: jugos naturales, limonada, té natural, etc.**



## **Detalles a considerar para ofrecer una merienda saludable para niños.**

- 1. Para lograr mantener el interés de los niños, se recomienda utilizar colores, texturas y formas. Además, se les debe enseñar que tipo de alimentos son los más importantes de consumir todos los días y otros tipos de alimentos que pueden comer ocasionalmente.**
- 2. Hacer que los niños participen en planear, comprar y preparar las meriendas es una excelente estrategia.**
- 3. Dejar los alimentos listos y a la mano en la noche para que al día siguiente prepares con tiempo la merienda.**



# LONCHERA SALUDABLE



# MENÚS DE LONCHERAS SALUDABLES



**PRO CONSUMIDOR**  
INSTITUTO NACIONAL DE PROTECCIÓN  
DE LOS DERECHOS DEL CONSUMIDOR

## MENÚ NO. 1

- **1 taza de melón en cuadritos**
- **Un sándwich de jamón, queso blanco y tomate**
- **Leche descremada**



**Tiempo de preparación:**  
**Entre 6-12 minutos**



**Costo Diario: RD\$137.00**  
**Costo Semanal: RD\$685.00**



**PRO CONSUMIDOR**  
INSTITUTO NACIONAL DE PROTECCIÓN  
DE LOS DERECHOS DEL CONSUMIDOR



## MENÚ NO. 2

- **Una barra de granola**
- **Un yogurt descremado**
- **Pasas**
- **Un jugo de naranja**



**Tiempo de preparación:**  
**Entre 6-12 minutos**



**Costo Diario: RD\$95.00**  
**Costo Semanal: RD\$475.00**



**PRO CONSUMIDOR**  
INSTITUTO NACIONAL DE PROTECCIÓN  
DE LOS DERECHOS DEL CONSUMIDOR



## MENÚ NO. 3

- **Jugo de lechosa**
- **Sándwich de atún con mayonesa light**
- **Una manzana entera**



**Tiempo de preparación:**  
**Entre 6-12 minutos**



**Costo Diario: RD\$110.00**  
**Costo Semanal: RD\$550.00**



**PRO CONSUMIDOR**  
INSTITUTO NACIONAL DE PROTECCIÓN  
DE LOS DERECHOS DEL CONSUMIDOR



## MENÚ NO. 4

- **Ensalada de pasta, pollo picado y maíz dulce, con mayonesa light**
- **Sandia y lechosa en cuadritos**
- **Jugo de mango o cualquier fruta de temporada**



**Tiempo de preparación:  
Entre 6-12 minutos**



**Costo Diario: RD\$82.00  
Costo Semanal: RD\$410.00**



**PRO CONSUMIDOR**  
INSTITUTO NACIONAL DE PROTECCIÓN  
DE LOS DERECHOS DEL CONSUMIDOR



## MENÚ NO. 5

- **Agua**
- **Galletas con mantequilla de maní**
- **Zanahoria rallada con algún aderezo bajo en grasa**
- **Una mandarina**



**Tiempo de preparación:**  
**Entre 6-12 minutos**



**Costo Diario: RD\$107.00**  
**Costo Semanal: RD\$535.00**



**PRO CONSUMIDOR**  
INSTITUTO NACIONAL DE PROTECCIÓN  
DE LOS DERECHOS DEL CONSUMIDOR



**Una buena merienda ayuda al niño a reponer energías y contribuye a una alimentación equilibrada.**



Síguenos en

809-567-8555

1-809-200-8555

[www.proconsumidor.gob.do](http://www.proconsumidor.gob.do)



**PRO CONSUMIDOR**  
INSTITUTO NACIONAL DE PROTECCIÓN  
DE LOS DERECHOS DEL CONSUMIDOR

*Te respalda*