



¿Qué le debo **enviar**
de lunch a mi hijo(a)?
¿frutas? ¿verduras?
¿carnes?

¿Qué debe **incluir** para que
sea saludable?

¿Quieres preparar
un lunch **delicioso**
y **saludable**?

No te preocupes,
compartenos tus
dudas y te daremos
consejos para
ayudarte.



Vida Saludable. Cómo elegir refrigerios saludables para los niños.
Healthy Children.

<https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/nutrition/Paginas/choosing-healthy-snacks-for-children.aspx>

