

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | 1000 Primeros Días del Bebé (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > ¿Cómo organizar la lonchera de un niño de preescolar?

Comparte esto

X

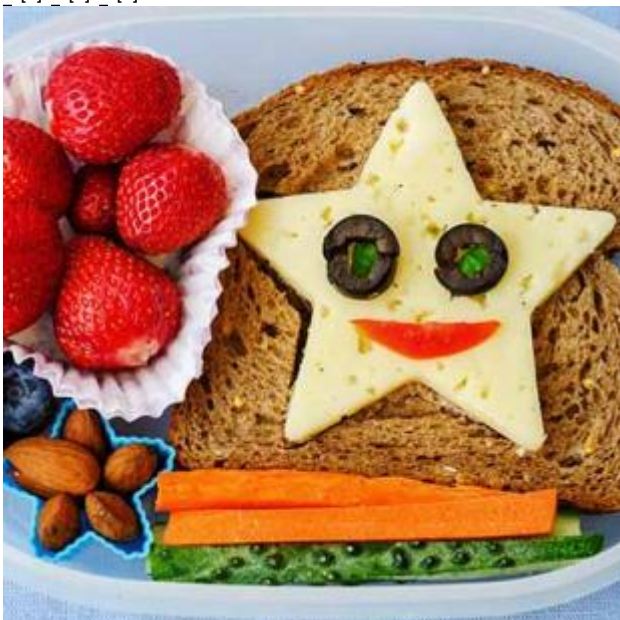


## ¿Cómo organizar la lonchera de un niño de preescolar?

Una lonchera es un bulto o cajita pequeños donde se guarda la merienda que los niños llevarán al preescolar o a la escuela y la merienda es esa comida ligera que cumple la tarea de recargar energías durante el día entre los tiempos de comida principales, de ahí la importancia de que, aunque el volumen del alimento sea pequeño, el valor nutricional sea alto.

<https://www.momandme.nestle.com/como-organizar-lonchera-de-un-nino-prees...> [1]

[2] [3] [4]



# ¿Cómo organizar la lonchera de un niño de preescolar?

Una lonchera es un bulto o cajita pequeños donde se guarda la merienda que los niños llevarán al preescolar o a la escuela y la merienda es esa comida ligera que cumple la tarea de recargar energías durante el día entre los tiempos de comida principales, de ahí la importancia de que, aunque el volumen del alimento sea pequeño, el valor nutricional sea alto.

Jueves, Septiembre 10th, 2015

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Compartir](#)

## Estrategias para organizar la lonchera:

1. Toma en cuenta los gustos y preferencias de los niños para facilitar que realmente se la coman.
2. Envía todo bien empacado, cuando los alimentos se mezclan, generalmente los niños no se los comen.
3. Si envías productos suaves asegúrate de que los recipientes que los contengan sean resistentes para que el alimento no se dañe.
4. Procura en la medida de lo posible enviar los frescos con hielo porque si el niño lo toma y lo siente caliente es probable que lo deseche.
5. Sé creativa, los colores y formas bonitas atraen la atención de los pequeños.

Y lo más importante, envía **alimentos saludables**, lo ideal es que la merienda incluya alimentos de todos los grupos, carbohidratos, proteínas y grasas, por ejemplo:

- a. Frutas enteras o en jugo.
- b. Lácteos como el yogurt.
- c. Palomitas sin mantequilla.
- d. Cereales sin azúcar.
- e. Galletas sin relleno.
- f. Semillas como las almendras o macadamias, etc.
- g. Emparedados con vegetales y quesos tiernos o embutidos bajos en grasa.

Alimentos que no deben ser parte de la lonchera del niño son:

1. Paquetitos tipo snacks.
2. Confites.
3. Repostería.
4. Frituras.
5. Gaseosas.

**Integra a los niños en la elaboración de las meriendas y ten a disposición para ellos alimentos saludables, pronto su consumo se volverá un hábito que le traerá beneficios toda la vida.**

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.momandme.nestle.com/como-organizar-lonchera-de-un-nino-preescolar>

### Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/como-organizar-lonchera-de-un-nino-preescolar>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/como-organizar-lonchera-de-un-nino-preescolar&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/como\\_organizar\\_la\\_lonchera\\_de\\_un\\_niño\\_de\\_preescolar?](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/como-organizar-lonchera-de-un-nino-preescolar&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/como_organizar_la_lonchera_de_un_niño_de_preescolar?)

[3] <https://twitter.com/share?text=%C2%BFC%C3%B3mo%20organizar%20la%20lonchera%20de%20un%20ni%C3%B1o%20organizar-lonchera-de-un-nino-preescolar>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/como-organizar-lonchera-de-un-nino-preescolar>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/1736>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>