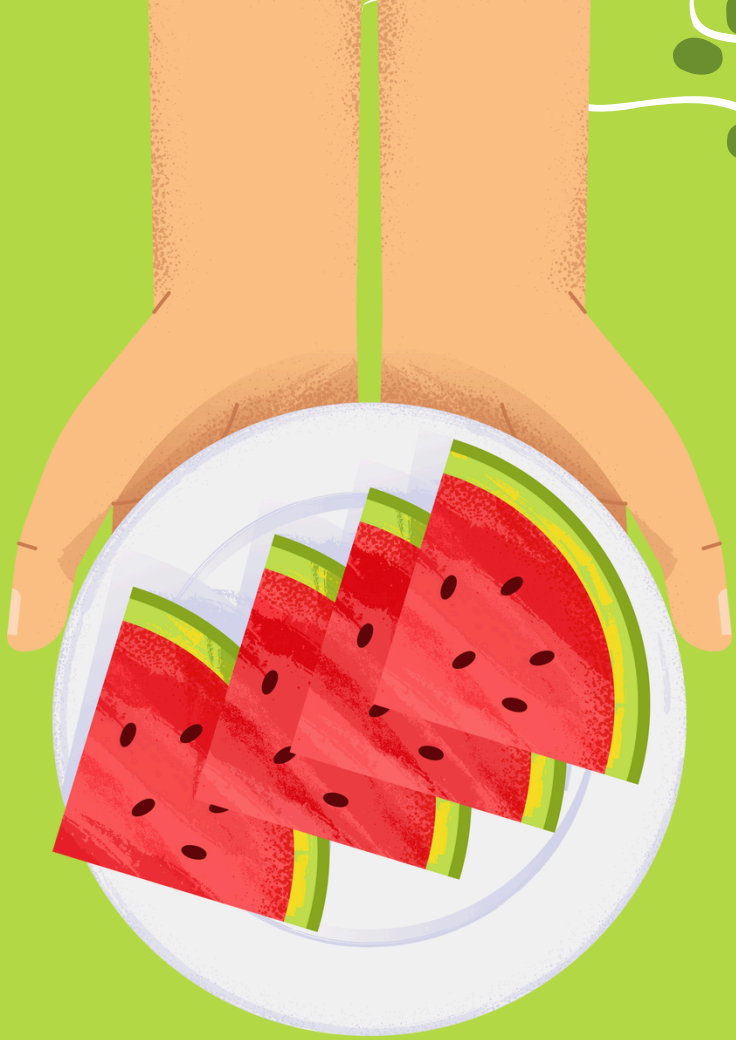


# Realmente saludable

¿No sabes cómo preparar un almuerzo sano para el recreo?  
¡Atento a estos consejos!



## Añádele color

Las frutas aportan vitaminas y minerales imprescindibles. Además, si son de proximidad y de temporada, ¡también son sanas para el planeta!



## Un gran clásico

En los bocadillos, el pan integral es más saludable y completo a nivel nutricional. Algunas opciones saludables son los bocadillos vegetales, de tortilla francesa o de queso fresco y salmón, entre otros.



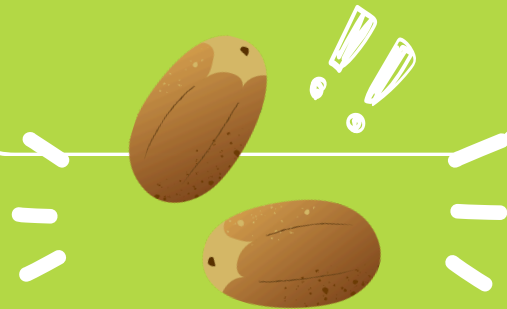
## No te olvides de la hidratación

La bebida más saludable es el agua. También está recomendado el consumo de leche, por su aporte nutricional, y de bebidas vegetales sin azúcar añadido. Recuerda que el zumo de frutas no equivalen a la fruta en ningún caso



## ¡Más proteínas!

Los frutos secos naturales son una forma cómoda y deliciosa de incorporarlas en la dieta



## Involúcrale

Que los más jóvenes participen en la elaboración de su almuerzo puede ser una forma de aprender sobre nutrición saludable



## Evita la monotonía

Puedes alternar los almuerzos así:  
-Fruta: Lunes y jueves  
-Leche y frutos secos: Martes  
-Bocadillo: Miércoles y viernes

