



O.P.D. SALUD DE
TLAXCALA

GOBIERNO DEL ESTADO
2011 - 2016



2011
PSAA

LUNCH SALUDABLE



LUNCH SALUDABLE

En las escuelas, la hora del recreo es el momento más importante del plantel escolar. Generalmente, tiene una duración de 30 minutos tanto en planteles públicos como privados. Es un período de descanso donde los niños juegan, platican con sus amigos, consumen sus alimentos y bebidas; pueden traer su propio refrigerio desde casa o tienen la oportunidad de elegir sus alimentos en las cooperativas escolares. En algunos casos, comparten su refrigerio con sus compañeros. El lunch desempeña un papel importante en la alimentación de los escolares, ya que les permite cubrir la energía y los nutrimentos que necesitan durante el día. Se conoce por refrigerio o lunch a una porción de alimento proporcionalmente más pequeña que las comidas mayores, pero que complementa el plan de alimentación del día. La cantidad de los alimentos debe ser suficiente para proveer a los niños de la energía necesaria, pero no tanta como para que les impida tener apetito para la siguiente comida.

En la etapa escolar sigue vigente la regla básica de la división de responsabilidades. Los encargados (padres, abuelos, maestros, equipo de salud y cooperativa escolar) son responsables de qué comida se ofrece y cómo se hace esto. Los niños por su parte, conforme van creciendo deben hacerse responsables de cuánto comen y, de hecho, de comer o no hacerlo. Es necesario que los profesionales de la salud, padres de familia y escuela, brinden al niño un marco de referencia que le permita escoger un refrigerio saludable. En su hogar, el niño observa los hábitos de alimentación de sus padres; en la medida que éstos sean adecuados, tendrá más herramientas para poder elegir alimentos que favorezcan su salud. La finalidad es lograr que el niño entienda y aplique su responsabilidad en el momento en que le toque decidir qué comer, como lo es la hora del recreo.

Fomentar el consumo de refrigerios saludables desde la niñez, puede ayudar a establecer hábitos sanos y apropiados de alimentación para toda la vida. Recuerda que si acostumbras a dar de comer a tu niño en casa cosas muy condimentadas (con mucha sal o azúcar) estarás fomentando su gusto por las comidas chatarra como las frituras y los panes dulces de tienda, los cuales contienen cantidades excesivas de condimentos y azúcares refinados para atracción del paladar del niño. Entonces no te extrañara que en cuanto pueda cambie su lunch por unas frituras de la tienda. El paladar es algo que puede y debe educarse desde pequeño, así que si mantienes una buena alimentación en casa, y le das una presentación divertida al lunch, tu pequeño disfrutará mucho a la hora del recreo.



O.P.D. SALUD DE
TLAXCALA

GOBIERNO DEL ESTADO
2011 - 2016

LUNCH SALUDABLE



NO.	LUNCH 01
1	1 TORTA DE HUEVO CON FRIJOLES, JITOMATE Y CEBOLLA
2	1 MANGO MANILA O UNA FRUTA DE TEMPORADA
3	1 VASO DE LECHE
4	1 BOTELLA DE AGUA DE FRUTA NATURAL CON Poca AZÚCAR (500ML)

NO.	LUNCH 02
1	2 QUESADILLAS MEDIANAS DE CHAMPIÑÓN CON FLOR DE CALABAZA
2	2 GUAYABAS MEDIANA O UNA FRUTA DE TEMPORADA
3	1 TZA DE YOGURT NATURAL (250ML)
4	1 BOTELLA DE AGUA DE FRUTA NATURAL CON Poca AZÚCAR (500ML)

**COORDINACIÓN ESTATAL DEL ADULTO Y EL ANCIANO
TLAXCALA**

LUNCH SALUDABLE

NO.	LUNCH 03
1	1 SÁNDWICH DE QUESO CON LECHUGA, FRIJOLE Y AGUACATE
2	1/2 TZA. PEPINOS EN CUADRITOS CON LIMÓN Y CHILE AL GUSTO
3	1/2 TAZA DE FLAN (250ML)
4	1 BOTELLA DE AGUA DE FRUTA NATURAL CON POCA AZÚCAR (500ML)

NO.	LUNCH 04
1	1 TORTA DE MOLE CON POLLO DESMENUZADO
2	1/2 TZA. DE ZANAHORIA RAYADA CON LIMÓN Y CHILE AL GUSTO.
3	1/2 TZA. DE GELATINA DE LIMÓN (250ML)
4	1 BOTELLA DE AGUA DE FRUTA NATURAL CON POCA AZÚCAR (500ML)

LUNCH SALUDABLE

NO.	LUNCH 05
1	1/2 TZA DE CHILAQUILES CON POLLO Y QUESO
2	1/3 TZA. DE LECHUGA CON LIMÓN
3	1 TZA. DE LECHE
4	1 BOTELLA DE AGUA DE FRUTA NATURAL CON Poca AZÚCAR (500ML)

NO.	LUNCH 06
1	1 SÁNDWICH DE HUEVO CON AGUACATE, LECHUGA Y JITOMATE
2	1/2 TZA. DE PAPAYA O UNA FRUTA DE TEMPORADA
3	1/2 TZA. DE GELATINA DE SABOR
4	1 BOTELLA DE AGUA DE FRUTA NATURAL CON Poca AZÚCAR (500ML)

LUNCH SALUDABLE

NO.	LUNCH 07
1	1 TZA DE ENSALADA DE ZANAHORIA, PAPA, CHÍCHARO Y MAYONESA CON HUEVO PICADO COCIDO.
2	1 PLÁTANO TABASCO O UNA FRUTA DE TEMPORADA
3	4 PZA. DE GALLETAS SALADAS
4	1 BOTELLA DE AGUA DE FRUTA NATURAL CON POCA AZÚCAR (500ML)

NO.	LUNCH 08
1	1 TORTA DE HUEVO CON NOPALES
2	1/2 TZA. DE JÍCAMA Y MANZANA Y LIMÓN Y CHILE AL GUSTO
3	1/2 TAZA DE YOGURT NATURAL CON FRUTA PICADA (250ML)
4	1 BOTELLA DE AGUA DE FRUTA NATURAL CON POCA AZÚCAR (500ML)

LUNCH SALUDABLE

NO.	LUNCH 09
1	1 TORTA DE HUEVO CON EJOTES
2	1 PLÁTANO DOMINICO O UNA FRUTA DE TEMPORADA
3	1/2 TZA DE GELATINA DE SABOR (250ML)
4	1 BOTELLA DE AGUA DE FRUTA NATURAL CON Poca AZÚCAR (500ML)

NO.	LUNCH 10
1	2 QUESADILLAS MEDIANAS DE REQUESÓN
2	1/2 TZA. DE ENSALADA DE PICO DE GALLO
3	1/2 TZA DE GELATINA DE SABOR (250ML)
4	1 BOTELLA DE AGUA DE FRUTA NATURAL CON Poca AZÚCAR (500ML)

LUNCH SALUDABLE

NO.	LUNCH 11
1	2 TAQUITOS DORADOS DE QUESO, O REQUESON CON LECHUGA
2	2 DURAZNOS CHICOS O UNA FRUTA DE TEMPORADA
3	1/2 TZA DE YOGURT NATURAL
4	1 BOTELLA DE AGUA DE FRUTA NATURAL CON POCA AZÚCAR (500ML)

NO.	LUNCH 12
1	1 TORTA DE HUEVO A LA MEXICANA
2	1/2 TZA. DE ENSALADA DE PEPINO CON LECHUGA Y LIMÓN
3	1/2 TZA DE GELATINA DE SABOR (250ML)
4	1 BOTELLA DE AGUA DE FRUTA NATURAL CON POCA AZÚCAR (500ML)

LUNCH SALUDABLE

NO.	LUNCH 13
1	1 TORTA DE HUEVO CON ZANAHORIA
2	1/2 TZA DE JITOMATE REBANADO CON LIMÓN Y CHILE AL GUSTO
3	1 MANZANA MEDIANA O UNA FRUTA DE TEMPORADA
4	1 BOTELLA DE AGUA DE FRUTA NATURAL CON POCA AZÚCAR (500ML)

NO.	LUNCH 14
1	1 TZA. DE CEVICHE DE SOYA
2	2 TUNAS O UNA FRUTA DE TEMPORADA
3	4 GALLETAS SALADAS
4	1 BOTELLA DE AGUA DE FRUTA NATURAL CON POCA AZÚCAR (500ML)



O.P.D. SALUD DE
TLAXCALA
M E M E M E M E M E

GOBIERNO DEL ESTADO
2011 - 2016

LUNCH SALUDABLE



NO.	LUNCH 15
1	1 HAMBURGUESA CON JITOMATE Y LECHUGA
2	1/2 TZA DE ZANAHORIA RAYADA CON LIMÓN
3	1 ALEGRÍA
4	1 BOTELLA DE AGUA DE FRUTA NATURAL CON Poca AZÚCAR (500ML)

NO.	LUNCH 16
1	1 TZA DE BRÓCOLI CON REQUESÓN
2	3/4 DE TZA DE PIÑA PICADA O UNA FRUTA DE TEMPORADA
3	1 VASO DE LECHE
4	1 BOTELLA DE AGUA DE FRUTA NATURAL CON Poca AZÚCAR (500ML)

COORDINACIÓN ESTATAL DEL ADULTO Y EL ANCIANO
TLAXCALA



O.P.D. SALUD DE
TLAXCALA

GOBIERNO DEL ESTADO
2011 - 2016

LUNCH SALUDABLE



NO.	LUNCH 17
1	1 SANDWICH DE JAMÓN CON JITOMATE
2	1/2 TZA DE JÍCAMA CON ZANAHORIA RAYADA (250ML)
3	1/2 VASO DE FLAN (250ML)
4	1 BOTELLA DE AGUA DE FRUTA NATURAL CON POCA AZÚCAR (500ML)

NO.	LUNCH 18
1	1 TORTA DE HUEVO CON CHAYOTE
2	1/2 TZA DE JITOMATE REBANADO CON LIMÓN Y CHILE AL GUSTO
3	2 CUCHARADAS DE CACAHUATES PELADOS
4	1 BOTELLA DE AGUA DE FRUTA NATURAL CON POCA AZÚCAR (500ML)

**COORDINACIÓN ESTATAL DEL ADULTO Y EL ANCIANO
TLAXCALA**

LUNCH SALUDABLE

NO.	LUNCH 19
1	2 QUESADILLAS DE TINGA DE POLLO Ó SOYA
2	1/2 TZA DE MELÓN PICADO (250ML) O UNA FRUTA DE TEMPORADA
3	5 PZA DE NUEZ PELADA
4	1 BOTELLA DE AGUA DE FRUTA NATURAL CON POCA AZÚCAR (500ML)

NO.	LUNCH 20
1	1 TORTA DE QUESO CON AGUACATE, LECHUGA Y JITOMATE
2	1 MANDARINA O UNA FRUTA DE TEMPORADA
3	1/2 VASO DE YOGURT DE FRESA (240ML)
4	1 BOTELLA DE AGUA DE FRUTA NATURAL CON POCA AZÚCAR (500ML)

LUNCH SALUDABLE

NO.	LUNCH 21
1	1 TORTA DE HUEVO CON SALCHICHA Ó JAMÓN CON LECHUGA Y JITOMATE
2	1/2 TZA DE PEPINO Y JÍCAMA PICADA CON LIMÓN Y CHILE AL GUSTO
3	1/2 VASO DE GELATINA DE SABOR (250ML)
4	1 BOTELLA DE AGUA DE FRUTA NATURAL CON POCA AZÚCAR (500ML)

NO.	LUNCH 22
1	2 ENVUELTOS DE POLLO CON QUESO
2	1/2 TZA. DE PEPINO PICADO CON ZANAHORIA RAYADA
3	1 ALEGRÍA
4	1 BOTELLA DE AGUA DE FRUTA NATURAL CON POCA AZÚCAR (500ML)



O.P.D. SALUD DE
TLAXCALA
M E M E M E M E M E

GOBIERNO DEL ESTADO
2011 - 2016

LUNCH SALUDABLE



NO.	LUNCH 23
1	2 ENFRIJOLADAS
2	1/2 TZA. DE PICO DE GALLO SIN PICANTE
3	1/2 TZA DE GELATINA DE SABOR
4	1 BOTELLA DE AGUA DE FRUTA NATURAL CON Poca AZÚCAR (500ML)

NO.	LUNCH 24
1	2 TAQUITOS DORADOS DE POLLO O PICADILLO
2	1/2 TZA. DE PEPINO Y MANZANA RAYADO CON LIMÓN Y CHILE AL GUSTO
3	2 TZA DE PALOMITAS MAÍZ NATURALES
4	1 BOTELLA DE AGUA DE FRUTA NATURAL CON Poca AZÚCAR (500ML)

**COORDINACIÓN ESTATAL DEL ADULTO Y EL ANCIANO
TLAXCALA**

LUNCH SALUDABLE

NO.	LUNCH 25
1	1 TORTA DE SALCHICHAS A LA MEXICANA
2	1/2 TZA DE SANDIA PICADA (250ML) O UNA FRUTA DE TEMPORADA
3	1/2 TAZA DE YOGURT
4	1 BOTELLA DE AGUA DE FRUTA NATURAL CON Poca AZÚCAR (500ML)

NO.	LUNCH 26
1	2 CROQUETAS DE PAPA CON ATÚN
2	1/2 TAZA DE CUADRITOS DE JÍCAMA CON LIMÓN Y CHILE AL GUSTO
3	1 PERA MEDIANA O UNA FRUTA DE TEMPORADA
4	1 BOTELLA DE AGUA DE FRUTA NATURAL CON Poca AZÚCAR (500ML)



O.P.D. SALUD DE
TLAXCALA
M E M E M E M E

GOBIERNO DEL ESTADO
2011 - 2016

LUNCH SALUDABLE



NO.	LUNCH 27
1	2 QUESADILLAS DE CHAMPIÑÓN
2	1/3 DE TZA. PICO DE GALLO SIN PICANTE
3	1 GUAYABA MEDIANA O UNA FRUTA DE TEMPORADA
4	1 BOTELLA DE AGUA DE FRUTA NATURAL CON POCA AZÚCAR (500ML)

NO.	LUNCH 28
1	1 TORTA DE JAMÓN CON LECHUGA Y JITOMATE
2	1 JICALETA
3	1 CHIQUITÍN
4	1 BOTELLA DE AGUA DE FRUTA NATURAL CON POCA AZÚCAR (500ML)

**COORDINACIÓN ESTATAL DEL ADULTO Y EL ANCIANO
TLAXCALA**

LUNCH SALUDABLE

No.	LUNCH 29
1	1 TORTA DE SALCHICHA CON AGUACATE, LECHUGA Y JITOMATE
2	1/2 TZA. DE BETABEL Y ZANAHORIA RAYADO
3	2 TZA. DE PALOMITAS NATURALES O ENCHILADAS
4	1 BOTELLA DE AGUA DE FRUTA NATURAL CON POCA AZÚCAR (500ML)

No.	LUNCH 30
1	1 SÁNDWICH DE ATÚN CON JITOMATE Y AGUACATE
2	1/2 TZA DE BRÓCOLI HERVIDO CON LIMÓN
3	1/2 TZA DE GELATINA DE SABOR (250ML)
4	1 BOTELLA DE AGUA DE FRUTA NATURAL CON POCA AZÚCAR (500ML)

LUNCH SALUDABLE

ELABORO:

LIC. EN NUT. SILVIA CORTÉS MOTOLINIA

LIC. EN NUT. ERNESTINA HERNÁNDEZ GONZÁLEZ

LIC. EN NUT. ROSALÍA HERNÁNDEZ FLORES