

Guía para padres



Índice

Introducción	3
¿Qué es armando el recreo?	4
Nutrición infantil	8
Recetas	
4.1 formadores	15
4.2 Energéticos	32
4.3 Reguladores	38
4.4 Bebidas	51
4.5 Antojos	58
Consejos para padres	60
¿Cómo estuvo el recreo?	62

Introducción

Los niños al estar en etapa de desarrollo necesitan de una gran cantidad de nutrientes que les facilite tener un óptimo crecimiento y desenvolverse correctamente en sus actividades diarias.

Como padres siempre nos estamos haciendo preguntas como: ¿Qué comió hoy? ¿Le gustó lo que le mande?, ¿Se comió todo?, ¿Porque no se lo comió? y ¿Qué debo mandarle?, sin obtener una respuesta clara. Sabemos que es importante que nuestros hijos consuman cierto tipo de alimentos, sin embargo no tenemos claro que porciones son las correctas y cuál es la mejor forma de dárselas para que conservando sus propiedades sean de su agrado.

Es por esto que nace "ARMANDO EL RECREO"

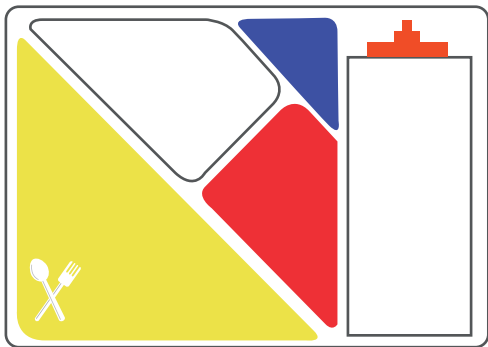


¿Qué es “armando el recreo”?

Armando el recreo es un sistema que te ayudará no solo a entender que necesita comer tu hijo en el recreo, sino que también te dará consejos de presentación, preparación y conservación que te asegurará que tu hijo al ser parte del proceso de decisión va a comer con gusto su lonchera.

Compuesto por...

Un **kit de lonchera** que te ayudará a distribuir de forma correcta y divertida los alimentos que tu hijo necesita a diario, además de ser atractivo a la vista del niño.



1 Base organizadora adaptable a lonchera estándar

4 Contenedores de comida con tapa: De distintos tamaños que jerarquizan la cantidad de cada grupo alimenticio que su hijo debe consumir en el recreo

1 termo

1 Cuchara

1 Tenedor

Guía de uso para padres con consejos y recetas útiles para que junto a tu hijo crees las mas nutritiva y deliciosa lonchera



5 moldes cortadores de alimentos que te ayudarán a hacer con las comidas de siempre divertidas figuras.



Tabla de “como estuvo el recreo”, es una tabla en la que al final de cada día el niño y sus padres evaluarán los resultados de la lonchera.

Todos estos elementos harán que aprendas de forma sencilla como alimentar a tus hijos correctamente y a la vez que ellos adquieran hábitos de sana alimentación.

Nutrición infantil

“Una sana alimentación debe incluir todos los grupos alimenticios. Es importante también el equilibrio entre las diferentes categorías: proteínas, carbohidratos y grasas, sin olvidar los alimentos frescos que aportan vitaminas y minerales” *Endocrinólogo pediatra Shokery Awadalla.*



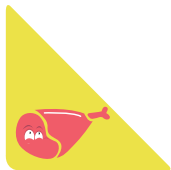
“Armando el recreo” ha dividido su sistema de distribución pensando en las siguientes 5 categorías:



Estos alimentos contienen principalmente proteína y son utilizados por el organismo para la construcción y reparación de músculos, huesos, sangre, tejidos, dientes y órganos.

En este grupo podemos encontrar la leche y sus derivados, carnes, huevos, leguminosas y mezclas de vegetales.

Deberás ubicar este tipo de alimentos en el contenedor de color amarillo



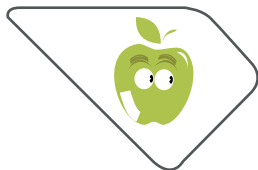


Reguladores

Estos alimentos contienen los nutrientes que regulan el funcionamiento del organismo, favorecen la visión y conservan saludable la piel, aportan vitaminas fibra y celulosa.

En este grupo podemos encontrar hortalizas, verduras y frutas.

Deberás ubicar este tipo de alimento en el contenedor de color blanco.





Energéticos

Estos alimentos contienen carbohidratos y grasas, dan energía y vigor pues son el combustible del organismo. Conservan el calor y la temperatura corporal.

En este grupo podemos encontrar arroz, maíz, trigo, cebada, avena, harina y sus derivados (galletas, panes, ponqués), tubérculos, plátanos y azúcares.

Deberás ubicar este tipo de alimentos en el contenedor de color rojo.

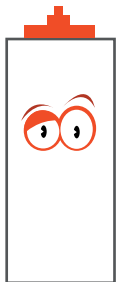




Regulan la temperatura corporal, amortiguan las articulaciones, mantienen la humedad de la piel, transportan oxígeno y otros nutrientes esenciales a las células, y forman músculos y otros tejidos.

En este grupo encontraras principalmente el agua, jugos de frutas y bebidas a base de lácteos.

Deberás ubicar estas bebidas en el termo

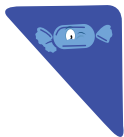




Azúcar de confitería aconsejable en pequeñas porciones.

En este grupo de alimentos se incluyen todo tipo de dulces, chocolates y postres caseros

Deberás ubicar estos alimentos en el contenedor azul.



Los tamaños de los recipientes están pensados para aportarle a tu hijo la porción necesaria de cada tipo de alimento a la hora de la lonchera

Alimentos

Recetas

Es importante que a diario incluyas alimentos de todas las categorías en las loncheras de tus hijos. A continuación te mostraremos que alimentos puedes incluir y te enseñaremos a combinarlos en divertidas recetas que a ellos les encantarán.





Formadores

Sanduche de pollo

Ingredientes:

- ¼ pollo cocido y desmenuzado
- 1 hoja de lechuga cortada en pequeños pedazos
- 2 cucharadas de mayonesa FRUCO
- Dos tajadas de pan blanco o integral BIMBO

Preparación:

- Pon dos rebanadas de pan BIMBO sobre una superficie plana y haz presión con uno de los moldes grandes en el centro de cada rebanada.
- Mezclar el pollo con la lechuga y la mayonesa FRUCO.
- Con una cuchara poner la mezcla sobre una rebanada de pan
- Tapar con la otra rebanada.

- Esta receta puede ser preparada la noche anterior y refrigerada. Puedes adicionar maní o nueces molidas.

- Puedes reemplazar el pollo por atún.



Formadores

Sanduche de jamón y manzana

Ingredientes:


- 2 rebanadas de pan blanco o integral BIMBO
- 2 cucharadas de mayonesa FRUCO
- 1 hoja de lechuga
- ¼ de manzana grande, cortada en rebanadas
- 2 tajadas de jamón ZENU
- 1 tajada de queso mozzarella ALPINA

- Puedes sustituir el pan por pán árabe BIMBO ó tortillas de maiz BIMBO
- Puedes sustituir las rebanadas de manzana por 1 rebanada de tomate.

Preparación:

- Unta una de las rebanadas de pan con mayonesa FRUCO
- Sobre la tajada coloca una rebanada de jamón ZENU, encima pon una tajada de queso mozzarella alpina y sobre esto la otra tajada de jamón.
- Distribuye las rebanadas de manzana sobre el jamón.
- Cierra el sanduche con la otra rebanada de pan BIMBO.



- Utiliza los moldes para darle forma al sanduche 



Formadores

Sanduche bicolor

Ingredientes

- 1 tajada de pan integral BIMBO
- 2 cucharadas de queso crema ALPINA
- 2-3 tajadas de tomate, pelado, sin semillas
- 2-3 tajadas de jamón ZENU
- 1 tajada de pan blanco BIMBO



Preparación:

- Untar el queso crema ALPINA en una tajada de pan BIMBO
- Colocar el jamón zenu encima y luego las tajadas de tomate.
- Tapar con la otra tajada de pan BIMBO
- Cortar el sándwich en 3 tiras horizontales y luego cada tira en 3 trozos iguales.
- Voltar 4 ó 5 trozos, de manera que unos quedarán con pan blanco y otros con pan integral.
- Colocarlos de esta manera en el contenedor correspondiente..





Sanduche Rompecabeza

Ingredientes


- 2 tajadas de pan blanco o integral BIMBO
 - 2 – 3 cucharadas de queso crema ALPINA
 - 1 cucharada de mermelada de fresa
- FRUCO



Preparación:

- Untar una tajada de pan BIMBO con queso crema ALPINA.
- Encima untarle la mermelada de fresa FRU-
CO y taparlo con la otra tajada de pan.
- Colocar el sándwich en una superficie y pre-
sionar el centro con un molde. - Saldrá un
sándwich en forma de estrella y el resto del
sándwich tendrá la estrella calada.
- Encajar la estrella, nuevamente en el san-
duche



- Utiliza los moldes para darle forma al
sanduche 



Formadores

Rollos de queso, jamón y mayonesa

Ingredientes

- 1 – 2 tajadas de pan blanco o integral BIM-BO
- 1 – 2 tajadas delgadas de jamón ZENU
- Queso crema ALPINA para untar
- Mayonesa FRUCO o mantequilla ALPINA para untar el pan



Preparación:

- Colocar las tajadas de pan BIMBO sobre una superficie y pasarles encima el rodillo para adelgazarlas.
- Untar con mantequilla ALPINA o mayonesa FRUCO
- Encima untar con queso crema ALPINA y luego colocar una tajada de jamón ZENU.
- Enrollar ajustando hasta formar un rollo.



Si es posible prepararlo la noche anterior y envolverlo en film plástico para que conserve su forma, guardar en la refrigeradora.

Al día siguiente quitar el film y cortarlo en rodajas gruesas.



Formadores

Paté de pollo

Ingredientes

- 2 salchichas ZENU, calientes.
- 1 pechuga de pollo, cocida, cortada en trozos chicos
- ½ taza de leche ALPINA, de preferencia evaporada
- 2 cucharadas de mantequilla ALPINA derretida
- ¼ de taza de cebolla, finamente picada y frita en aceite
- Caldo de pollo, la cantidad necesaria hasta obtener la textura deseada
- Sal
- Pimienta

- Puedes reemplazar las salchichas por tocino ahumado o jamón cortado en trozos.

Preparación:

- Licuar o procesar todos los ingredientes (menos el caldo).
- Agregar el caldo por cucharadas hasta obtener la textura deseada. Debe ser pastosa y fácil de untar.
- Sazonar con sal y pimienta.
- Forrar 1 o 2 moldes pequeños con film plástico dejando que cuelgue por los costados.
- Verter el paté, tapar con el film y refrigerar por 2 horas. Desmoldar



Croquetas de jamón



Formadores

Ingredientes

- 1 ½ taza de leche ALPINA
- 3 cucharadas de mantequilla ALPINA
- 6 cucharadas de harina HAZ DE OROS
- 1 de taza de jamón ZENU finamente picado
- 1 cucharadita de mostaza FRUCO
- Sal
- Pimienta
- ¾ de taza de pan tostado molido BIMBO
- 2 huevos, ligeramente batidos con 2 cucharaditas de agua
- Harina, la cantidad necesaria para enharinar las croquetas

Preparación:

- Derretir la mantequilla ALPINA en una olla mediana y agregar la harina moviendo vigorosamente durante 1 minutos.

- Retirar del fuego y agregar gradualmente la leche ALPINA, batiendo, hasta que se incorpore a la harina HAZ DE OROS.
- Regresar al fuego y llevar a hervir hasta que la salsa esté bien espesa. - Agregar el jamón ZENU y mezclar. Sazonar con sal, pimienta y mostaza FRUCO. Retirar del fuego y verter en un recipiente. Tapar con film plástico y dejar enfriar completamente.
- Colocar el pan BIMBO molido en un recipiente o plato hondo. Colocar harina en otro recipiente.
- Mezclar los huevos, ligeramente batidos con 2 cucharaditas de agua, sal y pimienta y colocarlos en otro recipiente. Tomar porciones de la preparación (según el tamaño que se deseen hacer) y formar croquetas.
- Pasarlas por harina, luego por huevo y por último cubrirlas con pan molido.
- Calentar aceite en una sartén y freír las croquetas por todos lados hasta que estén doradas por todos lados. Retirarlas de la sartén y escurrir en papel absorbente para eliminar la grasa.

- Las croquetas se pueden preparar con anticipación y guardarlas en el refrigerador. No es conveniente congelarlas.



Formadores

Sanduche de atún con manzana

Ingredientes

- 2 tajadas de pan BIMBO
- 1 manzana verde
- 2 latas de atún VAN CAMPS
- ¼ de taza de pasas
- ¼ de taza de nueces trituradas
- ½ taza de mayonesa FRUCO
- 1 cucharada de vinagre
- ¼ de taza de perejil picado
- 2 cucharadas de curry en polvo
- 10 hojas de apio
- ½ limón
- Sal y pimienta al gusto

- Puedes reemplazar las salchichas por tocino ahumado o jamón cortado en trozos.

Preparación:

- Abrir las latas de atún y desechar el líquido que contengan.
- Cortar la manzana en tajadas muy delgadas y rociar con jugo de limón para evitar que se oscurezcan (oxiden).
- En un recipiente mezclar todos los ingredientes excepto el pan, las manzanas y el apio. - Tomar una tajada de pan, agregar un poco de la mezcla
- Poner rodajas de manzana, unas hojas de apio y lo tapamos con otra rebanada de pan.





Formadores

Sanduche de sardinas

Ingredientes

- 2 panes franceses.
- 1 lata de sardinas.
- 1 limón.
- 1/2 cebolla.
- 1 cucharadas de mayonesa.
- Sal y pimienta.

Preparación

Con la ayuda de un tenedor desmenuzar las sardinas,

- Agregamos unas gotas de jugo de limón y mezclar.
- Picar la cebolla en cubitos y añadir a la mezcla anterior.
- Sazonar y servir dentro del pan.

Puedes incluir maní, quesos, salchichas y huevo en tus recetas



Formadores



Reguladores

Ensalada con menta

Ingredientes

- Fresas
- Manzana verde
- Moras
- Menta al gusto finamente picada

Preparación

- Corta las frutas en trozos
- En un recipiente vierte las frutas y mezclas.
- Suma la menta fresca y revuelve bien.



Canasta de frutas



Ingredientes

- Patilla
- Banano
- Manzana
- Durazno
- Kiwi
- Feijoa
- Ramitas de hierbabuena
- 2 cucharaditas de crema de leche ALPINA

Preparación

- Corta la fruta en pequeños trocitos
- Agrega la hierbabuena
- Agrega crema de leche
- Mezcla todo



Picadillo de frutas



Ingredientes

- Manzana
- Pera
- Papaya
- fresas
- Ciruelas sin Pepa
- Uvas rojas y verdes
- 3 cucharadas de Granola,
- 2 cucharaditas de miel de abejas

Preparación

- Pica las frutas
- Colócalas por capas en el recipiente dejando las uvas encima
- Agrega la granola



Gelatina de frutas

Ingredientes



- 1 sobre de gelatina ROYAL del sabor que quieras
- Durazno
- Piña
- Pera
- Fresas

Preparación

- Corta la fruta en cubos
- Prepara la gelatina, según las instrucciones de la caja.
- Deja enfriar la gelatina
- Agrega la fruta
- Lleva al refrigerador



Frutas al yogurt



Ingredientes

- Kiwi
- Durazno
- Ciruela
- Rodajas de melón
- Cereza
- Yogurt ALPINA

Preparación

- Corta la fruta.
- Mezcla la fruta
- Agrega una cucharada de yogurt



- Puedes mazclar las recetas con trocitos de queso campesino Alpina
- Envía, preferiblemente, la fruta picada para que sea más fácil de comer y se vea mejor.



Reguladores



Energéticos

BIZCOCHO DE MANTEQUILLA

Ingredientes

- ½ taza de mantequilla ALPINA a temperatura de ambiente.
- 2 tazas de azúcar INCAUCA
- 3 tazas de harina HAZ DE OROS
- 4 huevos
- 1 taza de leche ALPINA
- 3 cucharaditas de polvo de hornear HAZ DE OROS
- 1 copita de Pisco
- 1 cucharadita de vainilla o
- Ralladura de 2 limones o de una naranja
- Azúcar en polvo INCAUCA para espolvorear encima

Preparación

- Coloca la mantequilla en la batidora y bate agregando gradualmente el azúcar hasta que la mezcla esté cremosa. Incorpora uno a uno los huevos, batiendo bien después de cada adición.
- Baja la velocidad y agrega gradualmente la harina y el polvo de hornear previamente cernidos, alternando con la leche. Añade el Pisco, la vainilla o la ralladura y mezcla bien.
- Vierte todo en un molde con hueco o alargado, previamente engrasado. Lleva al horno precalentado a 350°F (180°C) por 40 minutos o hasta que al insertar un probador, éste salga limpio. Retira del horno, deja enfriar y desmolda. Espolvorea azúcar en polvo encima.

- Si deseas que el bizcocho sea marmoleado, retira 4 cucharadas al ras de la harina y la ralladura y sustituyelas por 4 cucharadas colmadas de polvo de cacao o cocoa.

- Puedes reemplazar la leche por la misma cantidad de jugo de naranja.



Bizcocho de zanahoria y pina

Ingredientes

- 1 taza de harina HAZ DE OROS
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de polvo de hornear HAZ DE OROS
- 1 cucharadita de canela
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de soda
- 1 taza de azúcar INCAUCA
- 1 taza de piña fresca, picada
- 1/2 tazas de nueces picadas
- 1/2 taza de higos secos (puede reemplazarse por pasas), picados
- Ralladura de naranja
- 1/2 taza de zanahoria, rallada
- 1 1/4 de taza de aceite
- 2 huevos

Corta las tajadas y congélaslas para que duren más.

Preparación

- Debes cernir la harina, sal, polvo de hornear, canela y bicarbonato en un recipiente hondo.
- Incorpora el azúcar, piña, nueces, higos y ralladura de naranja. Mezcla.
- Agrega el aceite, la zanahoria y los huevos ligeramente batidos.
- Por último perfuma con el brandy o pisco. Mezclar .
- Pon en un molde engrasado y enharinado con hueco. Lleva al horno de 350°F (180°C) durante 1 hora.





Bizcocho de plátano

Ingredientes

- 1 plátano, aplastado con un tenedor
- ½ taza de harina HAZ DE OROS
- ½ taza de azúcar INCAUCA
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 1 cucharada de vainilla
- 1 huevo
- ¼ taza de mantequilla derretida
- 2 cucharadas de yogurt natural o crema agria

Preparación

- Debes mezclar todos los ingredientes.
- Vierte en un molde engrasado con mantequilla y enharinado.
- Lleva a hornear a horno precalentado a 350° F (180°C) por 45 minutos.
- Retira del horno, deja enfriar, desmolda y espolvorea con azúcar impalpable.



Bizcocho de naranja húmedo



Ingredientes

- ¼ taza de mantequilla ALPINA
- ½ tazas de azúcar INCAUCA
- ½ cucharadita de vainilla
- 1 cucharada de ralladura de naranja (sin el hollejo blanco)
- 2 huevos
- 1 tazas de harina HAZ DE OROS
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Pizca de sal
- ¾ de taza de leche

Baño

- ¼ de taza de mantequilla
- 1/3 taza de azúcar
- ½ taza de jugo de naranja



Preparación

- Debes cernir juntos la harina, el polvo de hornear y la sal en un recipiente. Reserva.
- Bate la mantequilla con el azúcar, la vainilla y la ralladura de naranja hasta que esté suave.
- Incorpora los huevos uno por uno, batiendo bien después de cada huevo.
- Baja la velocidad y agrega la mezcla de la harina alternando con la leche. Debes comenzar y terminar con la harina.
- Vierte todo en un molde con hueco, previamente engrasado y lleva al horno precalentado a 350°F (180°F) por 40 minutos aproximadamente o hasta que esté cocido.

Baño

Mientras se está horneando el bizcocho, coloca la mantequilla con el azúcar y el jugo de naranja en una olla y lleva a hervir aproximadamente 5 minutos.

Una vez que el bizcocho esté listo retíralo inmediatamente del horno y vierte el baño de naranja por los costados para que se humedezca bien. Deja que se enfríe y desmoldar.



Cake de mandarina

Ingredientes

- 3 tazas de harina preparada HAZ DE OROS
- 2 tazas de azúcar INCAUCA
- 1 taza de aceite
- 2 mandarinas grandes
- 2 huevos



Preparación

- Pela y quita las pepas de las mandarinas.
- Licua las mandarinas con el azúcar, aceite y huevos. vierte esta mezcla a un recipiente y agrega la harina con movimientos envolventes.
- Echa la mezcla en un molde con hueco engrasado y enharinado.
- Lleva al horno precalentado a 350° F (180°C) por 40 minutos aproximadamente.
- Enfría colocando el molde boca abajo sobre una rejilla.
- Desmolda y espolvorea con azúcar molida.

Decora con casquitos de mandarina



Galletas de avena

Ingredientes

- ½ taza de harina HAZ DE OROS
- ½ taza de azúcar INCAUCA
- ½ taza de azúcar rubia INCAUCA
- ½ cucharadita de polvo de hornear HAZ DE OROS
- ½ cucharadita de bicarbonato de soda
- ¼ de cucharadita de sal
- ½ taza de manteca vegetal
- 1 huevo
- ¼ de cucharadita de vainilla
- ¾ de taza de avena
- ¼ de taza de nueces o pecanas picadas
- Azúcar granulada

Decora con fresas

Preparación

- Mezcla la harina, azúcar, azúcar rubia, polvo de hornear, bicarbonato de soda y sal en un tazón. Agrega la manteca, huevo y vainilla y mezclalo bien. Incorpora la avena y las nueces, combinando bien.
- Forma bolitas y colócalas sobre un plato con azúcar granulada. Acomoda las bolitas, dejando un espacio de 5 cm (3 pulgadas) entre galletas, con el azúcar para arriba en una placa de horno sin engrasar. Deja espacio entre las bolitas.

Lleva al horno de 375°F (190°C) durante 10 minutos.





Energéticos

Puedes incluir en las loncheras de tus hijos alimentos energéticos como pastas, arroz, pan, facturas, galletas, dulces, miel, aceites, frutas secas ,pasas de uva y azúcar, ya sea haciéndolos parte de tus recetas o solos



Jugo de granadilla y naranja

Ingredientes

- Granadillas
- Jugo de Naranja
- Azúcar o Miel

Preparación

- Saca el contenido de las granadillas y colócalo en la licuadora.
- Prende y apaga rápidamente el motor para que las semillas se desprendan de la pulpa.
- Cuela en un recipiente y regresa a la licuadora, mezcla con jugo de naranja al gusto.
- Endulza si es necesario con miel y azúcar y licua 10 segundos nuevamente.

Jugo de maracuyá



Ingredientes

- 3 frutas de maracuyá
- Agua
- Azúcar al gusto
- Hielo

Preparación

- Corta los maracuyás en mitades y extrae el contenido.
- Licúalo con agua, rápidamente, evitando que se deshagan totalmente las pepas.
- Pasa el jugo por un colador y si está muy espeso, licua el jugo con más agua.
- Agrega el azúcar, licua para mezclar, y al final agrega el hielo.



Jugo de sandía, naranja y piña



Ingredientes

- $\frac{1}{2}$ sandía pelada
- Jugo de 1 limón
- 2 naranjas
- $\frac{1}{2}$ piña pelada, cortada en trozos

Preparación

- Corta todas las frutas.
- Colocar las frutas en un extractor de jugos o licua y luego cuela si deseas.



Delicia de fresa y naranja



Ingredientes

- 2 manzanas
- 1 taza de fresas
- Agua

Preparación

- Corta las manzanas en trozos
- Procesa todos los ingredientes y empaca.



Ponche de fruta



Ingredientes

- 1 manzana
- 6 fresas, frescas o descongeladas
- 1/2 naranja

Preparación

- Pela la naranja y sepárala en gajos.
- Descorazona la manzana y córtala en partes.
- Procesa la fruta en un extractor y sirve.



Limónada de naranja



Ingredientes

- 2 naranjas
- 1 limón
- ½ taza de azúcar si refinar

Preparación

- Pela las naranjas, el limón y procesa.
- Agrega azúcar al jugo.
- Agrega agua.



Jugo de naranja, mango y manzana



Ingredientes

- 1 mango
- 1 naranja
- 1 manzana

Preparación

- Pela la naranja, descorazona la manzana y corta toda la fruta en trozos.
- Licua con agua.

- Evita poner mucho azucar en las bebidas
- Usa siempre pulpa de fruta natural
- Asegurate de cerrar el termo bien



Hidratantes



Escoge con tu hijo uno de sus dulces favoritos por día y empaca en el tarro azul solamente la porción del producto que quepa ahí.

- En caso de ser dulces pequeños empaca solo dos.

Reúnete con tu hijo y planea las combinaciones para las loncheras de la semana con él.

Recuerda que debe ir una receta por contenedor y solamente la porción que se acomode al tamaño del mismo según la categoría



Consejos para padres

- Planea un menú semanal, para que la lonchera no resulte monótona.
- Lleva a tus hijos al supermercado para que escojan sus frutas favoritas.
- Evita el exceso de alimentos altos en grasas y azúcares.
- No clasifiques los alimentos como “buenos” o “malos”, mejor utiliza los términos “saludables” y “ocasionales”.
- Asegúrate de enviar en la lonchera las herramientas apropiadas para que los niños coman cómodamente como cucharas, servilletas.
- Para evitar problemas con los olores, procura enviarle a tu hijo alimentos frescos y evita los, olores fuertes.

- Los lácteos, frutas y batidos son fundamentales.
- Incluye variedad de colores y procura que los alimentos se adapten al tamaño de la mano de tu hijo, ya que si el niño tiene problemas para manipularlo, es posible que prefieran no comerlo.
- Lleva constantemente a tu hijo a controles médicos para que estés enterada de su condición física y así puedas desarrollar un menú apropiado a sus necesidades.
- Habla con tu hijo sobre las cosas que le gustan y también sobre las que no le gustan, así ambos podrán seleccionar y aprovechar mejor los productos del mercado.
- Una vez tengas información suficiente sobre lo que vas a comprar, organiza un presupuesto que se acomode a tus ingresos y necesidades.



¿Cómo estuvo el recreo?

1. Al final de cada día siéntate con tu hijo y ambos evalúen como fueron las onces. Primero te evaluará el a ti.
2. Si a tu hijo le gustaron las onces te pondrá una x sobre la casilla que tiene un chulo y dice padres. Si no le gustó te pondrá una x en la casilla con una X.
3. A continuación verifica si tu hijo se comió toda su lonchera, y si es así pon una x sobre la casilla que tiene un chulo y dice niño. Si no se comió toda su lonchera pon una x sobre la X.
4. Al final de cada semana se hará un resumen de los resultados y si son más positivos que negativos deberán darse un premio juntos.



	Padres		Hijo	
	✓	X	✓	X
Lunes				
Martes				
Miercoles				
Jueves				
Viernes				
Lunes				
Martes				
Miercoles				
Jueves				
Viernes				
Lunes				
Martes				
Miercoles				
Jueves				
Viernes				

	<i>Padres</i>		<i>Hijo</i>	
<i>Lunes</i>	✓	X	✓	X
<i>Martes</i>				
<i>Miercoles</i>				
<i>Jueves</i>				
<i>Viernes</i>				
<i>Lunes</i>				
<i>Martes</i>				
<i>Miercoles</i>				
<i>Jueves</i>				
<i>Viernes</i>				
<i>Lunes</i>				
<i>Martes</i>				
<i>Miercoles</i>				
<i>Jueves</i>				
<i>Viernes</i>				
<i>Lunes</i>				
<i>Martes</i>				
<i>Miercoles</i>				
<i>Jueves</i>				
<i>Viernes</i>				

	<i>Padres</i>		<i>Hijo</i>	
	✓	X	✓	X
<i>Lunes</i>				
<i>Martes</i>				
<i>Miercoles</i>				
<i>Jueves</i>				
<i>Viernes</i>				
<i>Lunes</i>				
<i>Martes</i>				
<i>Miercoles</i>				
<i>Jueves</i>				
<i>Viernes</i>				
<i>Lunes</i>				
<i>Martes</i>				
<i>Miercoles</i>				
<i>Jueves</i>				
<i>Viernes</i>				