

REGRESO A CLASES CON LONCHERAS SALUDABLES



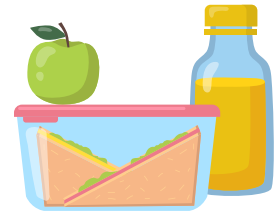
¡Prepara una lonchera que nutra y proteja!

El regreso a clases es el momento ideal para llenar el refrigerador con alimentos que ayuden a tus hijos a crecer sanos y llenos de energía. Cada lonchera y refrigerio es una oportunidad para cuidar la nutrición de toda la familia.

¿POR QUÉ ELEGIR ALIMENTOS ORGÁNICOS?

Cada elección cuenta. Al elegir alimentos orgánicos, cuidas la alimentación de tu familia y apoyas prácticas agrícolas que benefician al planeta. Los alimentos orgánicos pueden ayudar a:

- ✓ Reducir la exposición a pesticidas potencialmente dañinos.
- ✓ Evitar el uso rutinario de antibióticos y hormonas sintéticas de crecimiento en productos lácteos y carnes.
- ✓ Proteger el suelo, el agua y la biodiversidad.



FRUTAS, VERDURAS Y SNACKS ORGÁNICOS PARA CRECER Y APRENDER



Las frutas y verduras son la base de una lonchera saludable.

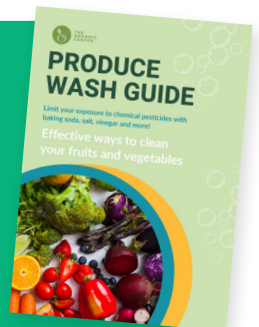
Las opciones orgánicas aportan vitaminas y nutrientes esenciales, además de reducir la exposición a residuos de pesticidas.

Las investigaciones muestran que cambiar a una alimentación orgánica puede reducir los niveles de glifosato en más del 70 % en tan solo una semana. Además, algunos estudios han encontrado que las naranjas orgánicas pueden contener más vitamina C y aceites esenciales que las cultivadas de manera convencional.



CONSEJO

Si no encuentras frutas y verduras orgánicas, lávalas bien con bicarbonato de sodio, sal o vinagre para ayudar a reducir residuos de pesticidas. Consulta la Guía para lavar frutas y verduras de The Organic Center para obtener más información.



CONSEJO

Opta por galletas, bocadillos de fruta o barras de granola orgánicas, con ingredientes más simples y sin colorantes artificiales.



Los snacks orgánicos, como galletas saladas, barras de granola y bocadillos de fruta, se elaboran sin colorantes, saborizantes ni conservadores artificiales.



Algunas investigaciones sugieren que ciertos colorantes artificiales pueden agravar los síntomas del TDAH en algunos niños.



NUTRICIÓN PARA CRECER: LÁCTEOS Y CARNES ORGÁNICOS

Los lácteos y las carnes

aportan proteínas y grasas saludables que mantienen a los niños satisfechos y con energía para aprender y jugar. Además, los productos orgánicos reducen la exposición a pesticidas, antibióticos y hormonas sintéticas.



CONSEJO Incluye yogur orgánico con fruta o queso orgánico en el almuerzo para mantener a los niños con energía.

En un estudio nacional, las muestras de **leche orgánica** no presentaron residuos detectables de pesticidas ni de antibióticos de uso común.

Una revisión de estudios encontró que la **leche orgánica** puede tener hasta **62 %** más de ácidos grasos omega-3, beneficiosos para el corazón, que la convencional.



Un estudio que la carne de res orgánica tiene menos colesterol y grasa, y más antioxidantes como betacaroteno y taurina, frente a la convencional.



CONSEJO

Usa carne de res o pollo orgánico que sobró para preparar sándwiches o wraps, en lugar de carnes frías.

LOS BENEFICIOS DE LO ORGÁNICO VAN MÁS ALLÁ DE LA LONCHERA

Lo orgánico no solo evita ciertos ingredientes: promueve la salud de las personas y el cuidado del medio ambiente.



Cada almuerzo con alimentos orgánicos contribuye a suelos más sanos, mayor biodiversidad y menor exposición a químicos.



CAMBIOS SENCILLOS PARA UNA LONCHERA MÁS ORGÁNICA

Yogur saborizado



Yogur orgánico con frutos rojos orgánicos

Sándwich de jamón



Sándwich de pavo orgánico

Barra de cereal convencional



Barra de granola orgánica

BUSCA EL SELLO USDA ORGANIC



El sello USDA Organic indica que el alimento se produjo bajo estándares que protegen la salud de las personas, el bienestar animal y el medio ambiente.



Este regreso a clases, **elige alimentos orgánicos** para preparar almuerzos, refrigerios y comidas prácticas que nutran a tus hijos desde el campo hasta la mesa.



¿Buscas ideas para incorporar más ingredientes orgánicos en tu alimentación?

Explora el [blog de recetas](#) y los videos de [YouTube](#) de The Organic Center para más inspiración e información científica sobre los beneficios de elegir orgánico.