



## EXPERIENCIA SIGNIFICATIVA / ESTILO SALUDABLE LONCHERA SALUDABLE #1

### ¿Cómo armar una lonchera saludable?

**Frutas**

**Cereales**

**Grasas buenas**

**Vegetales**

**Alimentos de origen animal**

**De preferencia agua natural**

**Evita enviar alimentos industrializados como papas fritas, dulces, refrescos y jugos endulzados**

**FRIDA'S LUNCHES**