

Estrategia Sanitaria de Alimentación y Nutrición Saludable

Loncheras Saludables



¿Qué es una Lonchera?

Es un complemento de la alimentación del niño necesario para recuperar la energía que pierden jugando y estudiando.



¿Qué debe llevar una Lonchera?

Alimentos que proporcionen energía para que desarrollen todo tipo de actividades

Alimentos Energéticos



**Pan, Harinas, Cereales, Mermeladas,
Frutas secas, Mantequilla**

Alimentos Constructores

*Alimentos que
aporten
proteínas que
ayuden a
crecer y
desarrollar al
niño*



Huevos, Pescado, Atún, Pollo, Carne de res, Yogurt, Queso, Leche

Alimentos Protectores

*Alimentos
ricos en
vitaminas y
minerales,
que los
protegen de
las
enfermedades
, aumentando
sus defensas*



Frutas y verduras

¿Qué no debe llevar una Lonchera?

Productos como:

Grasas, Golosinas, chocolates, caramelos

Porque ocasionan alergias, caries, bajo apetito, no son nutritivos y algunos se descomponen fácilmente (cremas y frituras)



¿Cómo hacer una lonchera?

Considerar la edad del niño.

Considerar hábitos y gustos.

Considerar la veces al día que consume alimentos.

Enviar alimentos fáciles de comer.

Enviar la cantidad que el niño pueda terminar.



Recuerda

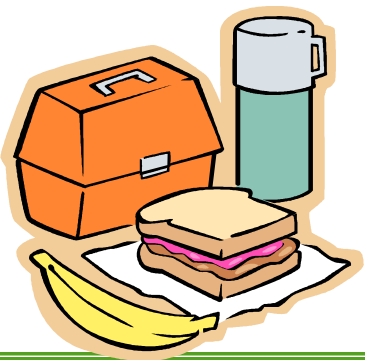
La Lonchera debe
contener siempre:

Un refresco de
fruta

Un sándwich

Una fruta





Ejemplos de Loncheras COSTA

Pan con Atún

Naranja

Refresco de Melocotón

1 sándwich triple

**(pollo, tomate y
lechuga)**

Emoliente

Pan con queso fresco

1 tajada de papaya

Refresco de membrillo

Pan con pollo

1 trozo de papaya

Chicha morada

Huevo duro c/ 1 tostada

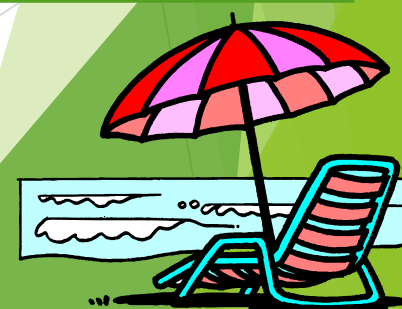
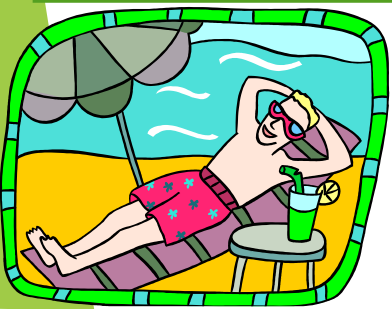
1 mandarina

Refresco de manzana

1 tajada de queque

1 rodaja de piña

Refresco de Piña



Ejemplos de Loncheras SIERRA



**½ taza de cancha
tostada**

1 trozo de carne seca

Refresco de quinua

**1 papa sancochada con
atún**

1 mandarina

Refresco de trigo

1 choclo mediano

1 trozo de queso

Refresco de membrillo

1 turrón de kiwicha

1 unidad de tuna

Refresco de manzana

**4 tajadas de camote
c/relleno**

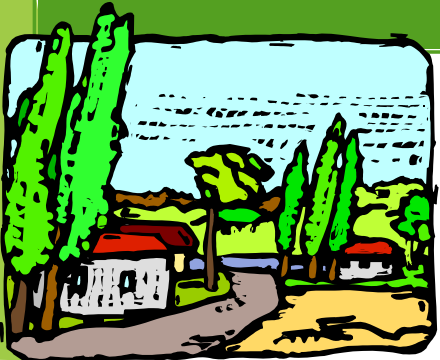
1 rodaja de papaya

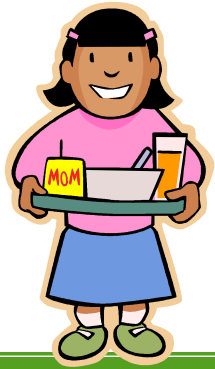
Refresco avena c/ fruta

**1 papa sancochada con
huevo duro**

1 manzana

Emoliente





Ejemplos de Loncheras SELVA

1 unid de yuca

Rellena

1 plátano

Refresco camu-camu

Tacacho con cecina

1 tajada de papaya

Refresco de cocona

**1 trozo de yuca
sancochada con atún**

1 mango

Refresco de carambola

**1/2 plátano frito con
relleno**

1 manzana

Refresco de Piña

1 humita chica

1 pera

Refresco de cocona

1 tajada de queque

1 rodaja de melón

Refresco de aguaje

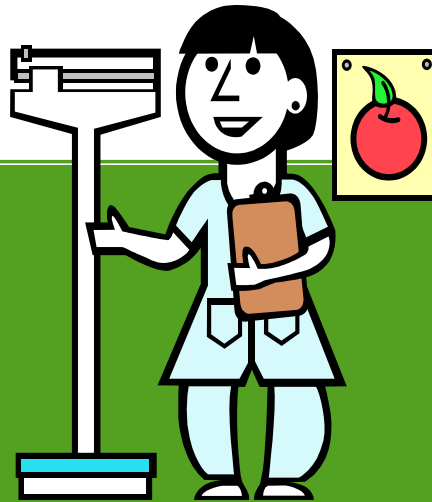
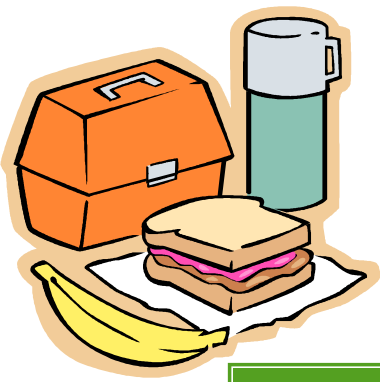


NUTRICONSEJOS



- ▶ **LA LONCHERA NO SUSTITUYE EL DESAYUNO**
- ▶ **Recuerda la Lonchera debe ser Nutritiva, Económica, Fácil de Preparar, y Debes mantenerla limpia.**
- ▶ **Es muy importante fomentar hábitos alimentarios saludables desde temprana edad.**
- ▶ **Incluya frutas con cáscara, para un buen aporte de fibra y evitar el estreñimiento.**
- ▶ **Para evitar que los niños prefieran los alimentos de su compañero, es mejor que en la selección de la Lonchera participen los niños guiados por los padres.**





GRACIAS

