



GUÍA

Loncheras saludables escolares

estar
bien


RIMAC

La lonchera escolar es tan importante como las demás comidas del día y se le debe prestar la atención necesaria por el bienestar de los más pequeños. Para armar una lonchera es relevante considerar alimentos variados, nutritivos y que sean atractivos para que el niño(a) la desee y la consuma sin ningún inconveniente. Con una lonchera saludable se puede lograr grande beneficios en los niños(as):

- ◆ Aprenderán buenos hábitos alimenticios.
- ◆ Tendrán una mejor relación con los alimentos.
- ◆ Será un momento nutritivo que también aporta a sus requerimientos diarios.
- ◆ Se pueden prevenir enfermedades a corto y largo plazo.
- ◆ Les dará un mejor rendimiento y concentración.

Para armar una lonchera saludable hay que conocer sus 4 componentes:

Energéticos	Aquí se encuentran principalmente los carbohidratos y grasas saludables. Estos alimentos aportarán energía para realizar sus actividades durante la jornada escolar. Ejemplos: Cereales integrales, pan integral, avena, galletas de avena, frutos secos, mermelada, camote, mantequilla vegetal, granola, etc.
Constructores	Las proteínas son indispensables para un crecimiento y desarrollo sano. Ejemplos: Huevo, yogurt, queso fresco, atún, pollo, tofu, soya, pavo, etc.
Reguladores o protectores	Aquí pertenecen todas las frutas y verduras, naturales o deshidratadas, que por su aporte de vitaminas y minerales regulan las funciones del organismo
Hidratantes	La hidratación es esencial. Prefiere bebidas naturales, agua pura o refrescos sin azúcar.

¿Qué debemos evitar en una lonchera?

- ◆ Productos ultraprocesados
- ◆ Agregar azúcar en las bebidas
- ◆ Jugos envasados y gaseosas
- ◆ Bollería
- ◆ Golosinas
- ◆ Harinas refinadas
- ◆ Snacks empacados
- ◆ Embutidos
- ◆ Cereales azucarados
- ◆ Tortas, etc



Recuerda que la lonchera permitirá a tu niño(a) un crecimiento sano y le dará mucha energía. Así que te comparto estas recomendaciones para que la lonchera sea saludable y a la vez atractiva para tu pequeño(a):

- ◆ Prioriza los alimentos preparados en casa.
- ◆ Haz que tu niño(a) participe en la preparación de la lonchera.
- ◆ Escúchalo(a) y pregúntale qué le gusta comer para incluirlo.
- ◆ Usa tapers de colores o llamativos.
- ◆ Usa moldes con diseños divertidos.
- ◆ Cuida la temperatura de los alimentos con una lonchera térmica.
- ◆ Toma en cuenta el tiempo que estará fuera de casa para darle la cantidad necesaria.
- ◆ Usa toda tu creatividad para darle color y formas divertidas a las preparaciones.
- ◆ Sobre todo educa, sé ejemplo y enséñale que tú también comes saludable igual que él o ella.



Ahora que ya conoces cómo armar una lonchera nutritiva, balanceada y sus beneficios, es hora de ponerlo en práctica. ¿Te faltan ideas? Aquí te dejo uno ejemplos de loncheras que te servirán de inspiración:

- ◆ Pan de molde con queso fresco + Mandarina
- ◆ Galletas de avena + Fresas
- ◆ Panqueques de avena + Plátano
- ◆ Sándwich de pollo, lechuga y tomate + Uvas
- ◆ Yogurt con granola + Trozos de mango
- ◆ Queso fresco con choclo + Durazno
- ◆ Tostadas con palta + Papaya
- ◆ Wrap de atún con limón + Manzana
- ◆ Pan con tortilla de brócoli
- ◆ Pan mixto + Pera
- ◆ Pan con aceitunas + Huevos de codorniz
- ◆ Triple con huevo y palta + Aguaymantos



Ideas de bebidas:

- ◆ Agua
- ◆ Refresco de piña
- ◆ Agua de manzana
- ◆ Chicha
- ◆ Refresco de maracuyá
- ◆ Refresco de naranja
- ◆ Manzanilla
- ◆ Hierba luisa con limón
- ◆ Refresco de membrillo
- ◆ Limonada



Dato importante:

La lonchera no reemplaza ni el desayuno ni el almuerzo.
Las cantidades dependen de los requerimientos de cada persona,
pueden variar por edad, sexo, actividad física, etc.

estar
bien

RIMAC



ESPECIALISTA

Pierina Arbulú

Antropometrista ISAK 1, con más de 7 años de experiencia en el rubro de alimentación y vida saludable, actualmente me desempeño como Coordinadora de Nutrición en la cadena de supermercados saludables Flora & Fauna, soy aficionada al running y guía voluntaria de atletas con discapacidad visual en la Asociación Yo Soy Sus Ojos. Manejo mis redes sociales para compartir mi pasión y promover un estilo de vida saludable.

