



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:

<b>Energéticos</b>	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.
<b>Constructores</b>	Las proteínas son indispensables para un crecimiento y desarrollo sano. Ejemplos: Huevo, yogurt, queso fresco, atún, pollo, tofu, soya, pavo, etc.
<b>Reguladores o protectores</b>	Aquí pertenecen todas las frutas y verduras, naturales o deshidratadas, que por su aporte de vitaminas y minerales regulan las funciones del organismo
<b>Hidratantes</b>	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.



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.

