

Importancia de las Loncheras Nutritivas e Inteligentes

La preparación de las famosas **Loncheras** en la época escolar se vuelven tan indispensable como los Útiles escolares; debido a que es la responsable de proveer y reponer al niño y adolescente el desgaste de energía utilizadas durante las horas de clase.



Razón por la cual es importante saber diferenciar el significado de la **Lonchera** de las comidas principales (Desayuno almuerzo y comida) así lo manifestó la Lic. Dariela Armas nutricionista de nuestro hospital

Importancia de las Loncheras Nutritivas e Inteligentes



Lonchera: **No** es una comida principal; Es un Comida Adicional que se da a **media mañana** o a **media tarde** durante el recreo del niño y Adolescente, para: Complementar su Alimentación
Recuperar el Liquido que pierde al jugar
Recuperar la energía que gasto en las horas de clase y durante el juego. No decaer en el rendimiento escolar.



¿Qué debe llevar la Lonchera?

- ❖ **Alimentos Constructores**: son los que ayudan a formar músculos, sustancias de defensa, brindando Proteínas.
- ❖ **Alimentos Energéticos**: ayudan a dar energía inmediata, los que nos brindan Carbohidratos y Grasa.
 - ❖ **Alimentos Complementarios**: son los que ayudan a regular las funciones del cuerpo brindando Vitaminas y minerales.
- ❖ **Agua**: participa en una gran variedad de funciones dentro del cuerpo. Su pérdida a través de la transpiración sobre todo cuando se realiza actividad física puede disminuir el rendimiento escolar.

¿Cómo debe ser una Lonchera?

La lonchera para los niños debe ser preparada según edades y teniendo en cuenta lo siguiente.

- ❖ **Nutritiva**: Alimentos naturales que brinden la cantidad de energía y nutrientes que el niño necesita.
- ❖ **Atractiva**: Usar muchos colores, sabores, texturas y Formas.
 - ❖ **Variada**: Diferentes alimentos cada día
- ❖ **Sencilla**: Enviar alimentos que los niños puedan abrir y comer con facilidad: confianza e independencia.



Tipos de Loncheras

PRE – ESCOLARES NIÑOS DE 3 – 5 Años

- ❖ 1 Pan de yema con queso fresco
- ❖ 100gr de Uvas
- ❖ 1 Taza de Naranja



- ❖ 1 Pan de yema con mantequilla y jamonada
- ❖ 1 Naranja
- ❖ 1 Taza de agua de Manzana.

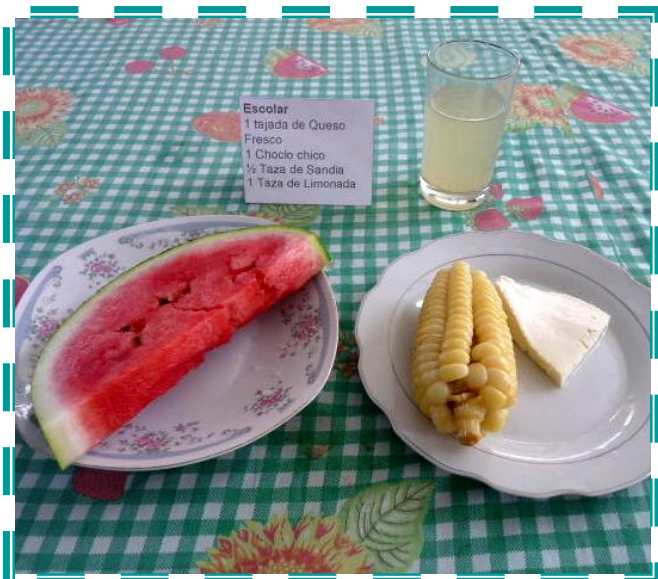


Tipos de Loncheras

ESCOLARES NIÑOS DE 6 – 9 Años



- ❖ 1 Huevo duro
- ❖ 1 Choclo
- ❖ 1 Naranja
- ❖ 1 Taza de agua de manzana

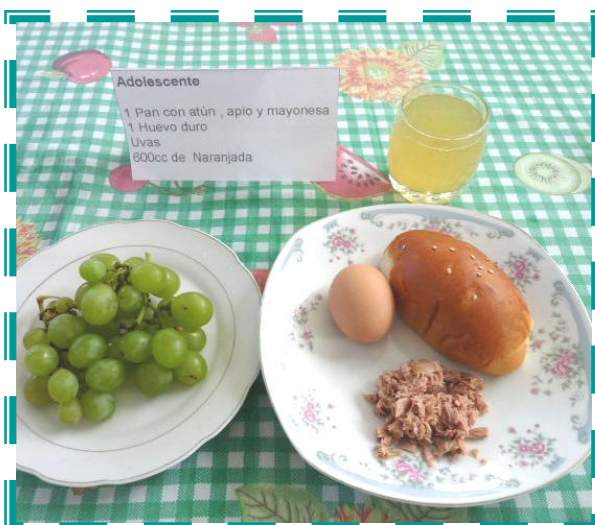


- ❖ 1 Tajada de queso fresco
- ❖ 1 Choclo chico
- ❖ ½ Taza de Sandía
- ❖ 1 Taza de Limonada.

Tipos de Loncheras

ADOLESCENTES NIÑOS DE 10 a Más

- ❖ 1 Pan con atún, apio y mayonesa
- ❖ 1 Huevo duro
- ❖ 1 Naranja
- ❖ 100gm de Uvas
- ❖ 600cc de Naranja.



- ❖ 1 Pan con queso y mermelada
- ❖ 1 Vaso de Yogurt
- ❖ 1 Naranja
- ❖ 600cc de Limonada.





¿ Si el niño o adolescente sale de 4 ó 5 pm.?

Grupos de Alimentos	Tipo de alimentación para Lonchera	Pre Escolares de 3 a 5 años	Escolares de 6 a 9 años	Adolescente de 10 años a más
Constructores (Proteínas)	Atún, Huevo, Jamón Inglés o de Pavo, Pollo, Queso Fresco Pasteurizado, Queso Edan. Yogurt	1	2	2
Energético (Carbohidratos y grasas)	Almendras, Choclo, Galletas, Keke, Mayonesa, Maní, Pan (Francés, Yema, Ciabatta, Molde) Papa, Pasas, Popcorn, Trigo Atómico. Kiwicha o Quinoa Pop.	2	2	2
Complementarios (Vitaminas y Minerales)	Ciruelas, Coco Fresco, Ciruelas Amarillas, Dangelo, Durazno, Manzana, Frutos secos, Granadilla, Higos, Lima, Limón dulce, Mandarina, Naranja, Plátano de Isla o de Seda, Plátano manzano, Pera, Tuna Pelada.	1	1	1
Agua	De: Camu-Camu, Carambola, Cáscara de Piña, Cebada, Cocona, Chicha Morada, Fresas, Limonada, Manzana, Maracuya, Membrillo, Naranja, Piña, Linaza, Emoliente.	1 Taza	1 Taza	1 Taza



Alimentos y Cantidad según Grupo de Edad

Grupos de Alimentos	Tipo de alimentación para Lonchera	Pre Escolares de 3 a 5 años	Escolares de 6 a 9 años	Adolescente de 10 años a más
Constructores (Proteínas)	Atún, Huevo, Jamón Inglés o de Pavo, Pollo, Queso Fresco Pasteurizado, Queso Edan. Yogurt	1	1	2
Energético (Carbohidratos y grasas)	Almendras, Choclo, Galletas, Keke, Mayonesa, Maní, Pan (Francés, Yema, Ciabatta, Molde) Papa, Pasas, Popcorn, Trigo Atómico. Kiwicha o Quinoa Pop.	1	2	2
Complementarios (Vitaminas y Minerales)	Ciruelas, Coco Fresco, Ciruelas Amarillas, Dangelo, Durazno, Manzana, Frutos secos, Granadilla, Higos, Lima, Limón dulce, Mandarina, Naranja, Plátano de Isla o de Seda, Plátano manzano, Pera, Tuna Pelada.	1	1	1
Agua	De: Camu-Camu, Carambola, Cáscara de Piña, Cebada, Cocona, Chicha Morada, Fresas, Limonada, Manzana, Maracuya, Membrillo, Naranja, Piña, Linaza, Emoliente.	1 Taza	1 Taza	1 Taza