

Loncheras



La **lonchera** escolar **saludable** es cualquier alimento o grupo de alimentos (y/o preparaciones) consumidos por los niños durante el tiempo específico del descanso escolar o recreo, Incluye alimentos de los tres tipos de alimentos: fruta, bebida y un alimento sólido (como cereales, tubérculos o leguminosas) sin añadido de sal, ni azúcar, ni aceite). El refrigerio escolar debe aportar del 10 al 15% de los requerimientos energéticos totales.

En un estudio realizado por el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN) del Instituto Nacional de Salud (INS) en el año 2015, se identificó que el 19.6% y 12% de los escolares de nivel primaria presentaron sobrepeso y obesidad respectivamente, asimismo en otro estudio del CENAN del año 2013, el 94.6% de los quioscos escolares del país expende alimentos no saludables y solo el 9.4% saludables (**Fuente: <https://web.ins.gob.pe>**).

Debemos tener en cuenta que «La lonchera escolar no reemplaza el desayuno». El escolar deberá acudir al colegio tomando un desayuno saludable para que pueda mantenerse con energía hasta el periodo del receso donde consumirá la lonchera.

La lonchera escolar deberá ser fácil de preparar, práctica de transportar usando envases simples, herméticos e higiénicos, variado con alimentos nutritivos disponibles en la localidad, evitando los alimentos ultra procesados (gaseosas, galletas, caramelos) que no aportan beneficios nutricionales a la salud.

QUÉ ALIMENTOS DEBE CONTENER UNA LONCHERA

Debe contener los 3 grupos de alimentos, para contribuir a la buena alimentación de los escolares

ENERGÉTICOS



Nos proporciona gran cantidad de energía para realizar las actividades diarias y estar atentos durante las clases escolares. En este grupo encontramos los siguientes alimentos: pan, quinua, kiwicha, cañihua, papa, camote, yuca, arroz

CONSTRUCTORES



La función principal de estos alimentos es contribuir al crecimiento y desarrollo del organismo. En este grupo de alimentos encontramos huevo, leche, queso, carne de res, pescado, pollo, cuy, frejol, habas, lentejas.

PROTECTORES



Nos ayudan a mejorar nuestro sistema inmunológico (protegernos de enfermedades) ya que aportan vitaminas y minerales que nuestro cuerpo necesita a diario, En este grupo de alimentos encontramos las frutas como tuna, granadilla, papaya, mango, durazno, manzana, naranja, mandarina y verduras espinaca, zanahoria, tomate, lechuga, col.

QUÉ ALIMENTOS EVITAR EN LA LONCHERA



Debemos evitar enviar en la lonchera alimentos procesados como galletas, caramelos, chocolates, gaseosas, jugos envasados y papas fritas ya que estos aportan gran cantidad de energía,

grasas saturadas que causan daño a la salud de nuestros niños.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

- Complementa la alimentación del escolar.
- Permite hidratarnos ya que durante el juego se pierde líquidos.
- Repone la energía que se pierde al jugar.
- Ayuda a que se mantenga su crecimiento.



¿CÓMO DEBE SER UNA LONCHERA NUTRITIVA?



NUTRITIVA:

Debe contener alimentos naturales que aporten nutrientes según la edad, peso y sexo del escolar.

VARIADA:

Evita que los niños se aburran consumiendo un solo alimento, hay que tener en cuenta diferentes colores, texturas, sabores y formas.

SENCILLA:

Debe contener alimentos que puedan encontrarse en la localidad y de fácil de consumir.

CANTIDAD:

En cantidades pequeñas de acuerdo las necesidades del niño.