



IE. GUADALUPANO LA SALLE

Unidos lograremos la meta propuesta

LONCHERAS SALUDABLES Y CREATIVAS

¿Cuál es el secreto para lograr una lonchera saludable?

Puntos esenciales que debes considerar antes de preparar la lonchera

1. La **loncheras saludables** deben aportar energía suficiente para que el niño se mantenga hasta la siguiente comida, es por esto que se deben incluir cereales que son ricos en carbohidratos y una proteína.
2. Los niños deben comer de todo, la variedad de alimentos permite que exista una mayor posibilidad de tener una dieta equilibrada, que aporte los nutrientes que necesita.
3. Los niños suelen aburrirse si las comidas son monótonas, juega con los colores de las frutas y verduras, las texturas de los alimentos y la forma de preparación, eso sí, limita en lo posible los alimentos fritos.
4. El consumo de dulces, bebidas gasificadas y *snacks* debe ser moderado (Muñoz, 2013), es importante que revises bien las **tablas nutricionales** de estos alimentos para conocer su composición nutricional.
5. Si preparas en casa los alimentos que tu hijo va a llevar en la lonchera, evita adicionar sal y azúcar en exceso (Muñoz, 2013).

¿Qué debemos tener en cuenta para alistar una lonchera saludable?

- ❖ Lo primero es que tu hijo realizará distintas actividades a lo largo de la jornada escolar por lo que debes garantizar que tenga un adecuado aporte de energía.
- ❖ Sumado a esto debes estar atento a la cantidad de calcio y hierro que tu hijo está consumiendo a diario, ya que a esta edad, la falta de calcio puede afectar el desarrollo de los huesos y la carencia de hierro puede llevar al desarrollo de anemia.
- ❖ Existen algunos alimentos que son imprescindibles a esta edad, ya que ayudan al crecimiento y desarrollo de nuestros hijos, por lo que se deben consumir a diario

¿Qué alimentos puede llevar una lonchera saludable?

- ❑ Lácteos: entre los que se incluyen la leche y sus derivados, son ricos en proteínas, calcio, vitaminas del complejo B y ácido fólico, esenciales para el crecimiento de los huesos y el desarrollo neurológico.
- ❑ Alimentos de origen animal bajos en grasa: estos aportan proteínas de alto valor nutricional y son una valiosa fuente de hierro; si vas a incluir carnes evita el uso de embutidos y prefiere otras opciones como el huevo o pollo.
- ❑ Frutas: tienen un alto contenido de agua, tienen carbohidratos sencillos que aportan energía a la dieta y vitaminas como la C, E, betacarotenos y algunas del complejo B.
- ❑ Verduras: son fuente de minerales como potasio y magnesio, vitamina C y Vitamina A.
- ❑ Cereales y sus derivados: son alimentos ricos en fibra, vitaminas del complejo B y carbohidratos por lo que aportan nutrientes que ayudan al desarrollo cerebral y energía a quien los consume, entre estos están el trigo, maíz y avena, que solemos encontrar en panes, pasta, galletas y cereales para el desayuno.

¿Cómo puedes armar una lonchera saludable?

Una lonchera saludable debe contener alimentos que aporten energía y proteínas, que sean fáciles de consumir y que no se deterioren con facilidad .

A continuación encontrarás varias opciones de lonchera que puedes darle a tus hijos:

- Un vaso de leche, un paquete de galletas y una manzana
- Un vaso de yogurt, una porción de cereal en hojuelas y una mandarina
- Una taza de ensalada de frutas y un paquete de galletas
- Un vaso de néctar de fruta y un emparedado de pollo mediano