



# ¿TU HIJO LLEVA UNA LONCHERA SALUDABLE?

Boletín Informativo  
Marzo del 2012 Edición: No. 3

# MARSH

Cuida tu salud

Las Loncheras escolares son preparaciones que se consumen entre comidas, con el fin de aportar energía para que el niño pueda desempeñarse adecuadamente y no se vea afectado su rendimiento durante el horario escolar. Si bien es cierto, no van a reemplazar ninguna comida principal, deben ser nutritivas, incluyendo diversos alimentos fuente de

- \* 1 pan con jamón, ½ taza de melón picado, 1 taza de manzanilla, 1 botella con agua.
- \* 1 pan de yema con pollo, ½ taza de uvas, 1 vaso de jugo de carambola, 1 botella con agua.

**“El Ministerio de Salud (Minsa) informó que las loncheras escolares son importantes y**

**Cuando no le envías queso, lo reemplazas por:**

- a. Pollo, jamonada, hot dog, huevo
- b. 1 vasito de yogurt o leche
- c. Siempre le das lo mismo

**¿Además de su refresco el niño lleva agua?**

- a. Si
- b. No



**Es necesario hacer participe al niño en la elaboración como en la elección de su lonchera.**

proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua.

Además debemos recordar que la lonchera solo debe brindarle una cantidad pequeña de energía (150 a 300 kcal), dependiendo de la edad del niño, estatura, y la actividad física del niño.

Así como también es necesario hacer participe al niño en la elaboración como en la elección de su lonchera, para que de esta manera nos aseguremos que consuma todos los alimentos incluidos en ella.

Con respecto al aporte nutricional de la lonchera, es importante mencionar que es en la etapa escolar, el tiempo en que sus hijos tienen una mayor demanda, por el mismo hecho de estudiar, así como también por la actividad física que realizan y el periodo de crecimiento en el que se encuentran.

Asimismo, es en esta edad, cuando los padres tienen la oportunidad de forjar hábitos alimentarios saludables en sus niños, como establecer horarios de comida, tener un consumo poco frecuente de dulces y snacks, ya que no sólo no son nutritivos sino también traen caries dentales, y problemas a futuro como obesidad, diabetes, arterioesclerosis por un elevado consumo de grasas saturadas, trans y azúcares refinados.

### EJEMPLOS DE LONCHERAS ESCOLARES:

- \* 1 vaso de yogurt, 1 pan con mermelada, 1 manzana, y 1 botella con agua.
- \* 1 pan de molde con queso fresco, 1 pera, 1 vaso de chicha, 1 botella con agua.
- \* 2 tazas de pop corn, 1 vaso de agua de piña, 1 huevo duro, 1 botella con agua.

**necesarias para los niños en las etapas preescolares y escolar, ya que permiten cubrir las necesidades nutricionales, asegurando así un rendimiento óptimo en el centro educativo.”**

### TEST:

**¿Cuántas veces a la semana le preparas lonchera a tu hijo?**

- a. De lunes a viernes
- b. Sólo algunos Días
- c. No le preparo porque no quiere llevar lonchera

**La lonchera que lleva tu niño tiene:**

- a. Un jugo de cajita + 1 galleta
- b. 1 fruta + 1 pan con queso
- c. 1 leche chocolatada + 1 keke
- d. Sólo un pan con mantequilla
- e. Agua + pan con queso + 1 fruta

**¿Le das dinero a tu niño para que compre su lonchera en el kiosco?**

- a. Si
- b. No

**¿La lonchera que lleva reemplaza el desayuno que toma?**

- a. Sí, porque se levanta tarde
- b. No

**Cuando no le envías pan, le das:**

- a. Un keke hecho en casa
- b. Un puñado de cereal o maní
- c. Un barra de kiwicha
- d. Siempre le envías pan
- e. Le compras un snack como papitas, chizitos



Respuestas:

- A) 2 B) 1 C) 0
- A) 0 B) 2 C) 2 D) 1 E) 4
- A) 0 B) 1
- A) 0 B) 1
- A) 2 B) 2 C) 2 D) 1 E) 0
- A) 2 B) 2 C) 0
- A) 2 B) 0

**1-12 puntos: la lonchera de tu hijo no es la mejor. Recuerda que una lonchera no debe reemplazar una comida, y que le debe aportar los nutrientes necesarios para poder tener un adecuado rendimiento en clase.**

**12 a más: ¡Felicitaciones! Le estás dando a tu niño una lonchera nutritiva. Recuerda siempre darle una lonchera variada, saludable y atractiva a la vista.**

Siempre es importante una dieta balanceada y saludable. Un tema que se debe de considerar es el como enviar los alimentos, se debe mantener calientes los alimentos calientes y fríos los alimentos fríos. Se debe utilizar un recipiente y lonchera con material aislante para los alimentos. El cuidado que se tenga nos ayudará a mantener los alimentos.

*Este material fue preparado por Talent Consulting, y sólo con fines informativos.*

**TC**  
TALENT CONSULTING  
Por Roxana Lingan  
Gerente General de Talent Consulting.