

# Lonchera Escolar Nutritiva

Las loncheras escolares son importantes y necesarias para los niños en las etapas pre-escolar y escolar, porque permiten cubrir las necesidades nutricionales, asegurando así un rendimiento óptimo en el centro educativo.

Objetivos:

- Aportar energía, ya que diariamente los niños sufren desgaste por las actividades desarrolladas durante las horas de clase, recreo y práctica de deporte.
- Mantener al niño alerta para que preste mayor atención en clase y no se duerma.

¿Cómo se clasifican los alimentos?

- **Energéticos:** son todos los carbohidratos: pan, arroz, tostadas, papa, queque de casa, mazamoras, etc.
- **Formadores:** son de origen animal, aportan proteínas, forman el organismo y ayudan al crecimiento: carne, huevo, pollo, leche, queso, pescado, etc.
- **Protectores:** aportan las principales vitaminas, minerales y fibra: verduras y frutas.



**Nunca olvidar mandar una bebida para la hidratación del niño.**



Composición de la lonchera escolar  
Recordemos que la lonchera no reemplaza al desayuno, al almuerzo, ni comida diaria.

Una lonchera debe ser, además de nutritiva, balanceada, por lo tanto incluye todos los grupos básicos de alimentos.  
Por ejemplo: 1 pan con huevo (energético y formador) 1 fruta (protector) y un refresco (mate).

## ¿Qué no debe contener una lonchera escolar?

- **Bebidas artificiales o sintéticas:** como gaseosas y jugos artificiales, porque contienen colorantes y azúcares que causan alergias y favorecen la obesidad en los niños.
- **Embutidos:** como hot dog, salchichas, mortadelas, ya que contienen mucha grasa y colorantes artificiales.
- **Alimentos con salsa:** como mayonesa o alimentos muy condimentados, debido a que ayudan a la descomposición del alimento.
- **Alimentos chatarra:** caramelos, chupetines, chicles, marshmallow, grageas, gomitas, hojuelas de maíz, papas fritas, etc. Estos no aportan ningún valor nutricional, sólo aportan cantidades elevadas de azúcares y grasa de tipo saturada, promovedor de enfermedades.



## Recomendaciones para preparar la lonchera

- Los alimentos deben ser de fácil digestión, variedad y preparación.
- Evitar alimentos que puedan fermentarse fácilmente.
- La cantidad de alimentos debe estar relacionada con la edad del niño, la calidad nutricional del desayuno y la cantidad de horas en la escuela.
- La fruta debe ser entera y con cáscara, para evitar la oxidación y aprovechar la fibra.
- Cuidar la limpieza al preparar la lonchera.
- Los profesores deben vigilar la higiene del niño antes y después de comer sus alimentos e inculcar el cepillado para evitar la formación de caries.
- Incluir una servilleta de papel o tela limpia antes de colocar los alimentos en la lonchera.

- El menú de la lonchera debe ser atractivo, con colores variados, de consistencias adecuadas y que estimulen la masticación, además de ayudar a mantener la buena salud bucal.

#### Ejemplos de lonchera nutritiva

- Leche, huevo duro, galletas y mandarina.
- Pan con pollo, yogurt y manzana.
- Pan con queso, agua de manzana y mandarina.
- Pan con mermelada, leche con azúcar y plátano.
- Dulce de leche, manzana y limonada.
- Leche con azúcar, queque y manzana.
- Pan con pollo, leche y uvas.
- Pan con hígado frito, leche y naranja.
- Pan con tortilla de huevo, leche y plátano.
- Pan con mantequilla, leche y plátano.

