



La lonchera escolar debe dar al niño energía y nutrientes y no debe reemplazar una comida principal como el desayuno o el almuerzo, ya que es una pequeña merienda que no tiene que sobrepasar de 250 a 300 calorías.

“No olvidar que son sólo un complemento y no el alimento principal”, indicó el especialista.

“En la edad pre-escolar se produce en los niños un descenso en las necesidades energéticas, el crecimiento se hace más lento y se refleja en la disminución del apetito, esto se relaciona con la adaptación de los menores a los nuevos espacios y amigos de la escuela.

Los alimentos infaltables en las loncheras son los energéticos, que aportan calorías para jugar y estudiar, ricos en proteínas para el crecimiento y desarrollo como son: pan, cereales, lácteos, huevos, carnes.

También, recomendó alimentos que contienen vitaminas y minerales que regulan y protegen nuestro cuerpo como son las frutas y verduras.

La lonchera debe ser fácil de preparar y llevar, saludable y económica con alimentos energéticos como tostadas, choclo sancochado y desgranado, cancha serrana, camote asado, una buena ración de proteínas como el queso fresco, yogurt prebiótico, pollo deshilachado, conservas de pescado en agua, huevo de codorniz y jamón de pavita que son los infaltables.

“No se debe incluir bebidas con azúcares y preservantes (jugos y gaseosas. Tampoco se debe considerar galletas, piqueos, caramelos y golosinas en general, no acompañar el refrigerio con mayonesa, mostaza y salsa”, subrayó el especialista.

Algunos tips:

1. El desayuno no debe ser reemplazado por la lonchera

El desayuno de un estudiante cubre sus necesidades nutricionales entre un 20 a 25%, por lo que es un error pensar que puede ser reemplazado por una lonchera. La lonchera debe complementar el desayuno.

2. Alimentos fáciles de digerir

Una **lonchera saludable** debe tener porciones balanceadas de frutas o frutos secos, proteínas como el huevo y pollo, carbohidratos como el pan, choclo, papa, camote, entre otros, que resultan una combinación nutritiva y efectiva.

3. Evitar infusiones

Consumir infusiones como el té o café inhibe la absorción de hierro y calcio de los alimentos, provocando que los nutrientes no cumplan su función adecuadamente y sean desechados. Por lo que se recomienda optar por agua o refrescos de frutas para evitar la deshidratación.

4. Loncheras higiénicas

Es importante cuidar la higiene de la **lonchera** que se envía al estudiante, a fin de prevenir alguna infección o malestar estomacal, por lo que se recomienda siempre utilizar una servilleta o tela limpia antes de poner los alimentos en el taper.

5. Lo que no debe faltar en la lonchera

Una lonchera saludable y nutritiva debe tener 4 tipos de alimentos: los alimentos constructores, ricos en proteínas como el pollo, huevo, etc; alimentos de defensa, con altos índices de vitaminas y minerales, como las frutas; alimentos energéticos, ricos en carbohidratos que se encuentran en el pan, maíz tostado, quinua, etc; y el agua, la cual puede ser pura o refresco de frutas.



***EJEMPLO DE LONCHERAS NUTRITIVAS**

- Jugo de pera.
Pan con pollo deshilachado.
Ración de uvas 200 gr.
- Jugo de papaya.
Pan con atún en agua.
1 manzana.
- Papa con huevo de codorniz.
Refresco de naranja.
1 manzana Israel.
- Jugo de carambola.
Pan con tortilla.
1 plátano.
- Leche huevo duro y mandarina.
Una ración de fresas.
Jugo de pera.
- Quinoa con manzana.
Huevo duro.
Pan con palta.
- Jugo papaya.
Palitos de yuca.
Sándwich de pavita.
- Avena con pasas.
Pan con tortilla de verduras.
1 manzana.
- Jugo de naranja.
Pan con queso fresco.
1 Mandarina.

Refrigerios saludables de lunes a viernes:

Lunes:

- Pan con pollo y verduras: un pan, tres cucharadas de pollo desmenuzado, una hoja de lechuga, tomate, un limón y sal yodada.
- Chicha morada: un cuarto de mazorca de maíz morado, una cucharadita de azúcar rubia, un limón, canela y clavo de olor.
- Fruta: una manzana.
- Propiedades: energía 196kcal, proteína 8,5g, hierro 1,2mg.

Martes:

- Yogurt: medio vaso de yogur descremado.
- Refresco de cebada: una cucharada de cebada, una cucharadita de azúcar rubia y un limón.
- Fruta: un plátano de seda mediano.
- Propiedades: energía 200kcal, proteína 5,9g, hierro 0,9mg.

Miércoles:

- Chicha morada: un cuarto de mazorca de maíz morado, una cucharadita de azúcar rubia, un limón, canela y clavo de olor.
- Fruta: durazno.
- Propiedades: energía 198 kcal, proteína 6,3g, hierro 0,9mg.

Jueves:

- Papa con huevo: media papa amarilla mediana, un huevo. También puedes ponerle cuatro huevos de codorniz.
- Jugo de carambola: media carambola pequeña, una cucharadita de azúcar rubia.
- Fruta: una mandarina.
- Propiedades: energía 169kcal, proteína 6,9g, hierro 1,1mg.

Viernes:

- Pan con pollo al jugo: un pan, tres cucharadas de pollo desmenuzado, una hoja de lechuga, sal y una cucharadita de aceite vegetal.
- Jugo de naranja: dos naranjas para jugo medianas.
- Fruta: un durazno pequeño.
- Propiedades: energía 205kcal, proteína 8,5g, hierro 1,1 mg.

Recomendaciones:

- Elige frutas de la estación y para proteger a tus hijos de las enfermedades que aparecen en invierno, procura que consuman frutas y verduras ricas en vitaminas A y C para reforzar su sistema inmunológico.
- Lávate bien las manos antes de preparar cualquier alimento.
- No incluyas alimentos muy salados ni muy dulces.
- Usa recipientes limpios, de plástico y de color oscuro para la preservación de los alimentos.