

LA *Lonchera*

- Alimentación en la etapa escolar
- Lonchera saludable
- Recetas



ALIMENTACIÓN EN LA ETAPA

escolar

La primera etapa del desarrollo físico, mental y social de las personas es la infancia, y la alimentación es uno de los factores más importantes que determina el crecimiento y desarrollo de los niños. Durante esta etapa se comienzan a formar los patrones de ingesta y hábitos alimenticios, que se consolidarán en los próximos años y persistirán hasta la edad adulta.

En la infancia la alimentación está determinada por los alimentos que se ofrecen en casa, o en la escuela, ya que es donde conviven todos los días desarrollando su proceso de aprendizaje



Para que una alimentación sea correcta debe ser variada, equilibrada, completa, inocua, suficiente y adecuada para promover la salud. Cuando hablamos de una alimentación equilibrada significa que debe contener los nutrimentos necesarios para que el cuerpo realice las funciones vitales.

CARBOHIDRATOS

son la principal fuente de energía para el organismo.



PROTEÍNAS

su función principal es la formación y reparación de tejidos.



GRASAS

ayudan al organismo a absorber vitaminas (A, D, E, K).



A

D

E



VITAMINAS

son compuestos esenciales que ayudan a regular las diferentes funciones del cuerpo.



MINERALES

sus principales funciones son la formación y mantenimiento de los huesos y dientes, así como la formación de la sangre.

¿Qué alimentos se deben priorizar?

No existen alimentos buenos o malos, sino que la alimentación de los niños debe estar de acuerdo con sus necesidades nutricionales. Es importante tener en cuenta los gustos personales de los niños, la edad y el tipo de actividades que realizan.

Alimentos	Lácteos	Proteínas	Verduras	Frutas	Cereales
Nutrimentos	 Proteínas, calcio, vitaminas	 Proteínas, hierro, zinc	 Vitaminas, minerales y fibra	 Vitaminas, minerales y fibra	 Carbohidratos, vitaminas, fibra
Cantidad diaria (porciones)	3	1	3	2	3

IMPORTANCIA DE CADA COMIDA:



Desayuno:

es una de las comidas más importantes del día y debe cubrir al menos el 20 a 25% de las necesidades nutricionales de los niños en edad escolar.

Colaciones:

su objetivo principal es hacer que los niños lleguen con menos hambre al almuerzo y que pueda distribuir durante el día el consumo de los nutrimentos necesarios para el correcto funcionamiento del cuerpo. Debe cubrir de 10 a 15% de las necesidades nutricionales de los niños.

Almuerzo:

debe cubrir al menos 25 a 35% de las necesidades nutricionales diarias de los niños.

Cena:

debe cubrir el 25 a 30% de las necesidades nutricionales de los niños.

La lonchera **saludable** todos los días

Los alimentos que conforman la lonchera reponen la energía gastada durante las actividades diarias, mejoran la concentración y proporcionan nutrientes esenciales. Además, son instrumentos de socialización, de acercamiento y de intercambio de hábitos.

Las loncheras deben ser variadas y contener alimentos de los diferentes grupos:

Componentes de la Lonchera

Cereales

Proteína

Azúcares
(de forma moderada*)

Fruta

Lácteos

Verdura

Grasas
saludables

La mejor opción para acompañar el lunch de los niños es el **agua simple**

Ejemplos de grupos de alimentos:

Verduras	Frutas	Cereales y Granos enteros	Lácteos	Proteínas	Grasas saludables	Azúcares (de forma moderada)
Brócoli Calabaza Zanahoria Espinacas Jitomate	Plátano Manzana Naranja Uvas Fresas	Pan Pasta Arroz Tortilla	Leche, Yogurt Queso	Leguminosas Pollo Pavo Pescado	Aguacate Frutos secos Aceite de oliva	Galletas Pastelitos Chocolate Miel Mermelada

Beneficios de una lonchera saludable:

1. Aporta energía para realizar las actividades diarias
2. Promueve la selección de alimentos equilibrados
3. Establece hábitos alimenticios
4. Contribuye al desarrollo saludable
5. Proporciona nutrimentos necesarios para un adecuado crecimiento



Recomendaciones para preparar la lonchera:

- Involucra a los niños en la preparación y elección de su lunch para familiarizarlos con su alimentación.
- Haz una lista para toda la semana para definir bien las compras.
- Procura dejar la lonchera lista desde la noche anterior.
- Elige alimentos fáciles de preparar y de consumir.
- Comprueba si los alimentos tienen una buena aceptación y han sido consumidos anteriormente por tus hijos.
- Utiliza envases que conserven en buen estado los alimentos y que sean fáciles de transportar.
- Incluye alimentos de diferentes texturas, colores y sabores para hacer la lonchera más atractiva.



recetas

Combina alimentos de todos los grupos para darle variedad a todas las comidas.

Incluir alimentos de consumo ocasional en porciones y frecuencia moderada, forma parte de una alimentación saludable.

Lunes

Sándwich de crema de cacahuete y manzana

Uvas



2 rebanadas de Pan Integral,
1 cucharada de crema de
cacahuete, 1/2 manzana picada



6 uvas

Martes

Wrap de pavo, queso panela, aguacate y lechuga

Ensalada de jitomate y mango



1 Tortillina, 1 rebanada de pechuga de
pavo, 1 rebanada de queso panela,
1/4 aguacate, 1 hoja de lechuga



1/2 mango picado, 4
jitomates cherry, 1 puño de
espinacas

Miércoles

Brochetas de queso panela y jitomate

Gajos de naranja

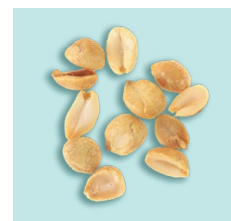
Cacahuates Golden
Nuts Salados



4 jitomates cherry, 4
cuadritos de queso panela



Gajos de 1/2
naranja



30 gramos de
Cacahuates Golden Nuts



Agua
simple

Jueves

Sándwich de pollo, aguacate y espinacas

Frutos del bosque



2 rebanadas de Pan Blanco, 30 gramos
de pechuga de pollo, 1/4 aguacate,
1 puño de espinacas.



1 puño de frutos del bosque

Viernes

Pasta primavera fría

1 mini gansito



1/2 taza de pasta cocida, verduras al gusto



1 mini gansito