

LONGHERAS

QUE NUTREN EL APRENDIZAJE

Guía práctica para las familias basada en recomendaciones internacionales sobre alimentación infantil



¿POR QUÉ IMPORTA EL LUNCH ESCOLAR?

Más que un descanso, una
oportunidad para nutrir

Durante la jornada escolar, los niños aprenden, juegan, exploran y conviven. Estas actividades demandan energía y nutrimentos que les permitan mantenerse activos, concentrados y con disposición para aprender.

El almuerzo escolar ayuda a complementar la alimentación del día, especialmente cuando transcurren varias horas entre el desayuno y la comida principal. No se trata solo de calmar el hambre, sino de ofrecer alimentos variados que aporten los nutrimentos necesarios para favorecer el crecimiento, el desarrollo y la formación de hábitos saludables.

Además de su aporte nutricional, el almuerzo escolar, conocido comúnmente como lunch, también cumple una importante función social. Compartir los alimentos, descubrir nuevos sabores y participar en su elección o preparación fortalece la autonomía de los niños y favorece una relación positiva y saludable con la comida.



¿Sabías que...?

Los hábitos alimentarios que se establecen durante la infancia tienen más probabilidades de mantenerse en la adolescencia y la vida adulta. Además, involucrar a los niños en la preparación de sus alimentos favorece la aceptación de nuevos ingredientes y promueve hábitos alimentarios saludables.

Un lunch equilibrado aporta energía para aprender, jugar y crecer



¿Cómo preparar un lunch equilibrado?

Preparar un lunch nutritivo no tiene por qué ser complicado. Basta con combinar alimentos de distintos grupos y ofrecer variedad a lo largo de la semana.

Los cuatro elementos de un lunch equilibrado



1. Cereales

Los cereales aportan carbohidratos, la principal fuente de energía para el cerebro y los músculos. Variar las opciones a lo largo de la semana hace el lunch más atractivo y favorece una alimentación más diversa.



3. Frutas y verduras

Aportan vitaminas, minerales, fibra y agua. Variar los colores y los tipos de frutas y verduras a lo largo de la semana favorece una alimentación más diversa y atractiva.



2. Una fuente de proteína

Las proteínas contribuyen al crecimiento y al mantenimiento de los músculos, los tejidos y otras funciones esenciales del organismo.



4. Agua simple

El agua es la bebida ideal para acompañar el lunch y mantener una adecuada hidratación durante la jornada escolar.



La variedad es más importante que la perfección. No es necesario ofrecer alimentos diferentes todos los días. Basta con hacer pequeños cambios en la fruta, la verdura o la fuente de proteína para diversificar la alimentación y hacer el lunch más atractivo para los niños.

Por ejemplo:
pepino, zanahoria,
jitomate cherry, jícama,
manzana, uvas, fresas o
mandarina.

**frutas y
verduras
40%**

**20%
proteína**
Por ejemplo: huevo, pollo,
atún, queso, yogur
natural, frijoles, lentejas
y garbanzos
o hummus



**30%
cereal**
Por ejemplo: pan,
tortilla, tostadas
horneadas o galletas
integrales.

10%
espacio libre para
adaptar según el
apetito o incluir un
complemento como
semillas o un
lácteo



¿Qué necesita un lunch escolar para nutrir?

Un momento clave para
alimentar el aprendizaje

El lunch escolar forma parte de la alimentación diaria de los niños y contribuye a aportar la energía y los nutrimentos que necesitan para aprender, jugar y desarrollarse durante la jornada escolar.

No se trata de alcanzar cantidades exactas ni de encontrar un alimento perfecto. Lo importante es ofrecer un lunch equilibrado, con variedad y una adecuada combinación de alimentos.

¿CUÁNTO APORTA EL LUNCH DENTRO DEL DÍA?

Como referencia general, distintas guías internacionales sobre alimentación infantil consideran que el lunch puede aportar entre

**el 10 y
el 20 %
de la energía
diaria**



MÁS ALLÁ DE LAS CALORÍAS: LA CALIDAD DEL LUNCH

El valor de un lunch no depende solo de la energía que proporciona, sino también de la calidad y la variedad de los alimentos que lo integran.

Un lunch equilibrado puede ofrecer:



Energía para aprender, jugar y participar en las actividades escolares



Nutrientes que favorecen el crecimiento y el desarrollo



Agua simple, para favorecer una adecuada hidratación



Fibra, que contribuye al funcionamiento normal del sistema digestivo



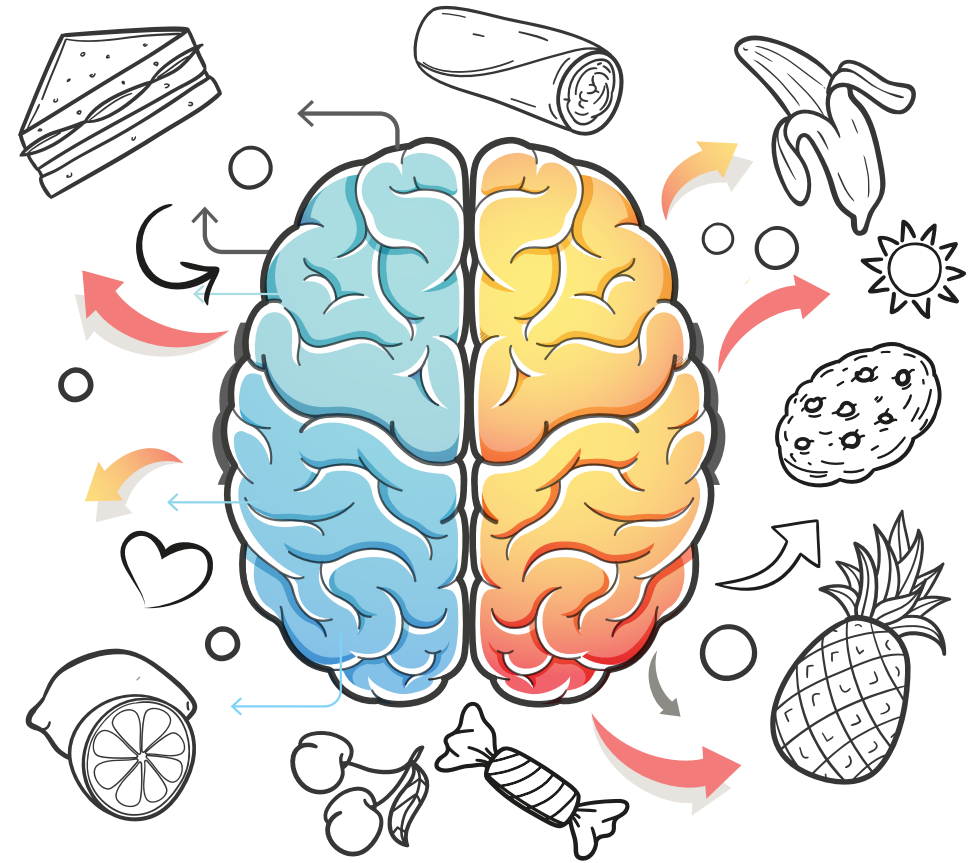
Variedad de alimentos que promueve hábitos saludables desde la infancia

DATO DEL EXPERTO

Es normal que el apetito de los niños cambie de un día a otro. El crecimiento, la actividad física, el sueño e incluso el clima pueden influir en la cantidad de alimento que desean consumir.

Más que insistir en que terminen todo el lunch, lo importante es ofrecer opciones nutritivas, variadas y adecuadas para su edad.

El cerebro utiliza principalmente glucosa como fuente de energía. Los carbohidratos presentes en alimentos como el pan, la tortilla, las frutas y los cereales proporcionan la glucosa que el organismo necesita para apoyar el aprendizaje, la concentración y otras funciones del cerebro, como parte de una alimentación equilibrada.



DESAYUNO



LUNCH

10-20%
día alimentario



COMIDA



CENA

**El lunch no
reemplaza otras
comidas, las
complementa**

Claves

para
preparar un lunch
práctico y equilibrado

PEQUEÑOS HÁBITOS QUE HACEN LA DIFERENCIA

Preparar el lunch no tiene por qué ser complicado ni llevar mucho tiempo. Con un poco de organización, es posible ofrecer opciones variadas, nutritivas y atractivas para los niños durante toda la semana.



Planear

con anticipación

Crea

una base de ingredientes

Involucra

a los niños

Dedicar unos minutos durante el fin de semana puede hacer mucho más sencilla la rutina de cada mañana.

Tener algunos alimentos listos para combinar facilita la preparación del lunch y permite variar el menú sin complicarse.

Participar en la preparación del lunch puede ayudar a que los niños:

Lavar y
desinfectar
frutas y verduras

Cocinar proteínas
como pollo o huevo

Porcionar
ingredientes en
recipientes individuales

Dejar listas algunas
colaciones saludables

Por ejemplo: pan o tortillas;
huevos cocidos o pollo
deshebrado; verduras lavadas y
cortadas; frutas listas para
consumir; hummus, yogur
natural o frijoles preparados.

Se interesen por probar alimentos nuevos

Se sientan parte de las decisiones

Desarrollen autonomía y hábitos saludables



Varia

colores, texturas
y sabores

No es necesario cambiar todo el lunch cada día. Pequeñas variaciones ayudan a mantenerlo atractivo y a ofrecer una alimentación más diversa.

Cambiar la fruta durante la semana

Alternar las fuentes de proteína (pollo, huevo, atún, queso o leguminosas)

Utilizar diferentes tipos de pan o tortilla

Combinar alimentos crujientes, suaves y frescos



Cuida

la seguridad de
los alimentos

Para mantener la calidad e inocuidad del lunch:

Lava bien tus manos antes de preparar los alimentos

Mantén refrigerados los alimentos perecederos

Utiliza una lonchera térmica cuando sea necesario

Evita dejar alimentos cocidos a temperatura ambiente durante periodos prolongados

No olvides

la hidratación

El agua simple es la mejor opción para acompañar el lunch.

Botellas reutilizables con colores o personajes



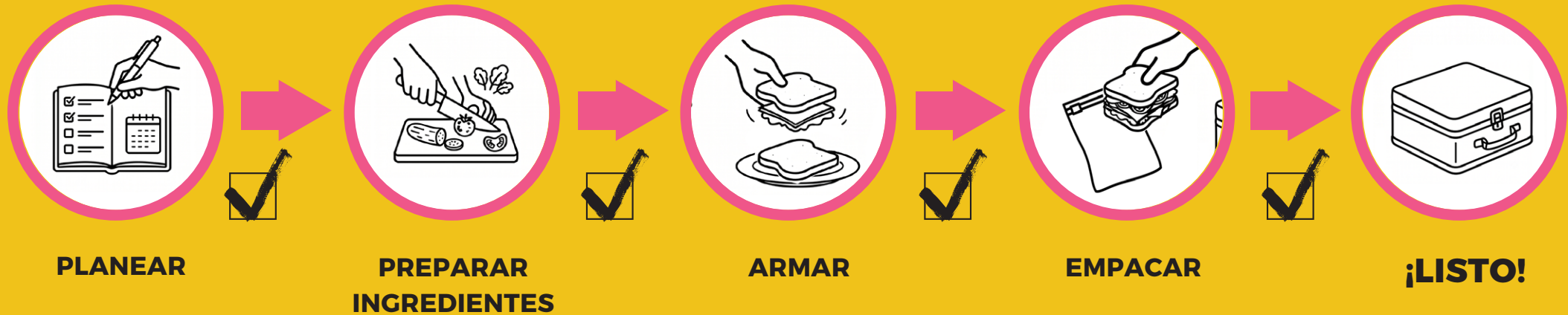
Agua natural fría en días calurosos

Recordatorios visuales para beber agua durante el día



DATO DEL EXPERTO

Planear con anticipación facilita la preparación de un lunch escolar más variado y equilibrado. Cuando los alimentos están listos, es más fácil ofrecer a los niños diferentes opciones y mantener buenos hábitos de alimentación.



La educación alimentaria basada en evidencia busca alejarse de los mensajes restrictivos y promover decisiones informadas, flexibles y sostenibles a lo largo del tiempo, especialmente durante la infancia.

No existe un lunch perfecto. Lo más importante es ofrecer variedad, mantener la constancia y construir un ambiente positivo alrededor de la comida.



