



## RECOMENDACIONES DE ALIMENTOS SALUDABLES Y NUTRITIVOS A LA HORA DE PREPARAR LA LONCHERA ESCOLAR

### Consideraciones **IMPORTANTES:**



- El refrigerio no reemplaza el desayuno ni el almuerzo.
- Los alimentos de la lonchera escolar ayudan a mantener a los niños atentos a las clases y no se duerman, esto como parte del desgaste que sufren por las actividades desarrolladas durante los períodos académicos y práctica de actividades recreativas.
- SIEMPRE debe incluir suficiente agua para la hidratación del niño/a.

La lonchera es nutritiva y saludable cuando incluye todos los grupos de alimentos de la pirámide nutricional, tales como:

### ENERGÉTICOS

Son carbohidratos: pan, arroz, cereal, verde, yuca, papa.

### FORMADORES

Son las proteínas: leche, queso, pollo, carne y huevo.

### PROTECTORES

Son las vitaminas, minerales y fibras que encontramos en verduras y frutas.

- La cantidad de alimentos debe estar relacionada con la edad del niño. Una forma de medida es el tamaño del puño cerrado del niño/a.

### Sugerencias de combinación de alimentos nutritivos y saludables para varios días:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Colada de harina de plátano, huevo duro, galletas de vainilla, fruta y agua.	Leche, sánduche de pollo, manzana y agua.	Croqueta de pollo, yogurt, guineo y agua.	Pan con mermelada, leche con canela y agua.	Nuggets (hechos en casa, palitos de zanahoria, jugo natural y agua.
Sánduche pollo, leche, uvas y agua.	Sánduche de atún Con tomate y lechuga, sandía y agua.	Sánduche de queso, naranja y agua.	Choclo desgranado con queso, avena, manzana y agua.	Maduro asado con queso, leche Frutillas y agua.
Tortilla de maíz, leche con chocolate, pera y agua.	Ensalada de frutas, galletas, avena y agua.	Muchín de yuca con queso, naranja y agua.	Tortillas de verde, Limonada y agua.	Pancake, jugo natural y agua.

- Para otras sugerencias descargue de nuestra página web el documento completo del Ministerio de Salud y Ministerio de Educación del Ecuador. *Recordemos que el chocolate es saludable siempre que sea dosificado.*



### No olvidar:

La higiene es fundamental a la hora de preparar los alimentos, por ello es importante lavarse las manos antes de su manipulación, así como los recipientes donde son colocados. Evite alimentar, en exceso, a su hijo/a con alimentos industrializados con alto contenido de azúcares y grasas.

