



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.*



Hay tres cosas que debes cuidar en la alimentación de los niños y se lleva el control para no permitir consumo de alimentos procesados con semáforo ROJO.

- 1.- **AZUCAR**, el exceso puede causar diabetes
- 2.- **SAL**, el exceso puede causar Hipertensión Arterial.
- 3.- **GRASA**, el exceso puede dañar corazón y cerebro.

Dra. Katty Aguillón
Dpto. Médico

Miss Adalgissa Ruiz, M.sc.
Rectora

