



PRIMARY YEARS PROGRAMME- IB

LITTLE BYRON - EARLY YEARS

Refrigerio o Lonchera Saludable

La alimentación infantil es uno de los mayores problemas a los que se enfrentan los padres de familia. Actualmente, con la constante difusión de lo importante que es proporcionar a los niños una correcta alimentación para promover su óptimo desarrollo y crecimiento, los padres tienen la necesidad de informarse, de la mejor manera posible.

¿QUE ES UNA LONCHERA SALUDABLE?

La lonchera es importante porque mediante una buena selección adecuada de los alimentos que van a formar parte de ella se completan las necesidades de nutrientes y se promueven hábitos saludables. Alimentar adecuadamente a un niño es más que dar alimentos suficientes: se debe tener en cuenta varios criterios al elegir los alimentos de la dieta diaria del niño y sobre todo para hacer una lonchera adecuada.



¿COMO ELABORAR UNA LONCHERA SALUDABLE?

Antes de hacer una lonchera debemos tener en cuenta dos criterios: edad del niño, actividad que realiza (tiempo fuera de casa). Debemos saber que los niños en edad preescolar (3 a 5 años) necesitan un promedio de unas 1500 kcal (unidades de energía) recuerde que estamos hablando de promedios y estas necesidades van a variar según la actividad física que realicen los niños. Por ejemplo, los días que tengan algún curso que demande ejercicio físico extra, deberían llevar una lonchera

con un mayor aporte energético y líquido extra.

Para elegir los alimentos debemos tener en cuenta la estación, es decir usar frutas y productos que estén de temporada.

¿QUE ALIMENTOS DEBO USAR PARA HACER UNA LONCHERA SALUDABLE?

Para tener una lonchera balanceada y nutricionalmente correcta debe estar integrada por alimentos energéticos, constructores o formadores y reguladores, además de líquido. Los alimentos energéticos ricos



Continuación

en carbohidratos y grasas. Por ejemplo: pan (blanco, integral), hojuelas de maíz, avena, arroz, trigo, etc. En cuanto a las grasas tenemos maní, palta, aceituna, pecanas, etc.

Los alimentos constructores o formadores, como su nombre lo indica, ayuda a la formación de tejidos (músculos, etc.) aquí tenemos a las proteínas de origen animal y vegetal. Se recomienda el consumo de proteínas de origen animal, por su mejor calidad nutricional y mejor utilización para el organismo en crecimiento. Por ejemplo derivados lácteos (yogurt, queso) huevo, carne, etc. También podemos emplear quinua o kiwicha, granos andinos que tienen un excelente contenido proteico y energético.

Los alimentos reguladores proporcionan las vitaminas y los minerales que los niños necesitan para mejorar sus defensas. Por ejemplo: frutas (naranja, manzana, pera, aguaymanto, kiwi, etc.) y verduras (zanahoria, lechuga, brócoli, tomate, etc.).

Líquidos: se debe incluir agua o los refrescos de frutas (manzana, piña,

maracuyá, cocona, carambola, limonada) infusiones (manzanilla, anís, etc.) añadiendo poca azúcar rubia o panela.

Importante:

- Los recipientes, termos, entre otros, deben ser adecuados para conservar y proteger a los alimentos, de lo contrario pueden ser el vehículo de microorganismos y transmitir enfermedades.
- Lavar la lonchera y el individual diariamente.
- Enviar dentro de la lonchera lo siguiente:
- Individual de tela o plastificado dentro de la lonchera
- Servilleta de tela
- Cubiertos de plástico duro



- La lonchera escolar debe cubrir entre 10% y 15% de los requerimientos calóricos diarios.

Links de recomendación:
<http://www.ins.gob.pe>

Departamento de Enfermería
Little Byron

