



# LONGHERAS IRRESISTIBLES

Recomiendan incluir alimentos frescos y variados, sin golosinas y gaseosas

## LONGHERAS DEBEN COMPLEMENTAR LAS COMIDAS PRINCIPALES DE LOS ESCOLARES

Deben reponer energía y nutrientes consumidos en las primeras horas de estudio

Un día en el cole exige mucho: los niños necesitan tener energía, estar con la mente despierta y sentirse tranquilos para poder hacer frente a todo lo que tienen que aprender y las situaciones que deben resolver en el día. Para lograrlo, la comida chatarra no les servirá de mucho. Su lonchera debe contener alimentos ricos, nutritivos y cómodos de comer.

Por ello se han elaborado tres grupos de alimentos: 1 Refrescos, 2 Sandwichs o Snaks y 3 dulces sanos. Debe elegir con su hijo una opción de cada grupo y así armar la super lonchera, debe decirle a su hijos que estos son alimentos que los ayudarán a crecer sanos y fuertes, las golosinas y comidas empacadas deben consumirlas sólo esporádicamente no diariamente en el colegio.

### Refrescos

Agua de piña, agua de manzana , refresco de maracuyá ó de camu-camu, carambola, cocona, chicha morada, limonada, naranjada, infusión de anís, menta, hierba luisa o manzanilla. **Nota:** los refrescos deben ser bajos en azúcar no brindar bebidas muy azucaradas.

### Sandwichs o snaks

- Atún en conserva, apio picado, pimiento y 1 Cucharada de mayonesa casera en pan de molde
- Pollo desmenuzado, tomate en cubos pequeños, puré de palta y sal en pan ciabatta
- Lechuga, jamón de pavo o inglés, tomate en rodajas y mayonesa en pan pita
- Aceitunas con pasas y nueces picadas y queso crema en pan de molde
- Huevo con jamón y tomate en cubos pequeños en pan de molde
- Pollo desmenuzado con aderezo de alcachofas con salsa blanca en pan pita o enrollado en pan de molde
- Jamón, queso fresco, tomate y berros en pan ciabatta
- Atún con pepino en cubos pequeños y mayonesa en pan de molde
- Champiñones, queso crema, perejil y albahaca en pan de molde
- Pollo con espinacas, nueces y queso crema en pan pita
- Queso mozzarella, tomate en rodajas, albahaca y aceite de oliva, sal y pimienta en pan ciabatta
- Palta con tomate en cuadritos y jamón en pan de molde
- Pollo deshilachado, pimiento rojo soasado, albahaca y queso crema en pan ciabatta
- Asado con cebolla en pan ciabatta
- Pollo con piña y nueces en pan de molde

### Snacks

- Huevos de codorniz 4 unidades con sal ó 1 huevo duro de gallina.
- Pop corn casero 2 ó 3 tazas.
- Palitos de queso 3
- Grisines integrales
- Queso fresco y jamón de pavo o ingles en cubos
- Torrejas pequeñas de espinaca y tomate
- Mejor no incluir nuggets, yo pienso que pocas personas lo van a hornear, normalmente se frien. ensaladita de vainitas, zanahoria, brócoli y pollo picado 50g con unas gotas de aceite de oliva o sacha inchi y una pizca de sal.
- Ensaladita con ½ papa, atún en agua, tomates, lechuga o espinaca. con unas gotas de aceite de sacha inchi o de oliva.
- 1 choclo desgranado con queso fresco 50g aprox
- 1 puñado de pecanas o almendras y 1 puñado de pasas. Kiwicha o quinua Pop
- 2 tazas de maíz o arroz atómico. 1 vasito de yogurt
- Barra de cereal casera o de tienda naturista (las industriales contienen azúcar refinada y grasas

Es recomendable usar pan integral pero verificar que no contenga color caramelo dentro de sus ingredientes, se pueden variar los panes entre integrales y blancos, así como el choclo por yuca o papa sancochada.

## EJEMPLOS DE REFRIGERIOS O LONCHERAS ESCOLARES

<p>PRIMERA SEMANA:</p> <p>Primer día:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan con atún</li> <li>• Juego de papaya</li> <li>• Manzana</li> </ul> <p>Segundo día:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan con queso fresco</li> <li>• Jugo de naranja</li> <li>• Melocotón</li> </ul> <p>Tercer día:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan con paté de hígado</li> <li>• Jugo de piña</li> <li>• Mandarina</li> </ul> <p>Cuarto día:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan con hot-dog</li> <li>• Jugo de maracuyá</li> <li>• Papaya picada</li> </ul> <p>Quinto día:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan con tortilla</li> <li>• Jugo de carambola</li> <li>• Plátano</li> </ul>	<p>SEGUNDA SEMANA</p> <p>Primer día:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche</li> <li>• Huevo duro</li> <li>• Pan</li> <li>• Mandarina</li> </ul> <p>Segundo día:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan con pollo</li> <li>• Yogurt</li> <li>• Manzana</li> </ul> <p>Tercer día:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan con queso</li> <li>• Agua de manzana</li> <li>• Plátano</li> </ul> <p>Cuarto día:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan con mermelada</li> <li>• Leche</li> <li>• Mandarina</li> </ul> <p>Quinto día:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dulce de leche</li> <li>• Limonada</li> <li>• Manzana</li> </ul>
<p>TERCERA SEMANA</p> <p>Primer día:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan con tortilla de huevo</li> <li>• Leche</li> <li>• Plátano</li> </ul> <p>Segundo día:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan con hígado frito</li> <li>• Leche</li> <li>• Naranja</li> </ul> <p>Tercer día:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan con pollo</li> <li>• Leche</li> <li>• Uvas</li> </ul> <p>Cuarto día:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche</li> <li>• Queque</li> <li>• Tuna</li> </ul> <p>Quinto día:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan con mantequilla</li> <li>• Leche</li> <li>• Mango</li> </ul>	<p>CUARTA SEMANA</p> <p>Primer día:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan con milanesa de pollo</li> <li>• Jugo de papaya</li> <li>• Manzana</li> </ul> <p>Segundo día:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan con asado de res</li> <li>• Jugo de naranja</li> <li>• Melocotón o durazno</li> </ul> <p>Tercer día:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan con bisteck</li> <li>• Jugo de piña</li> <li>• Plátano</li> </ul> <p>Cuarto día:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan con queso y jamón</li> <li>• Jugo de maracuyá</li> <li>• Papaya picada</li> </ul> <p>Quinto día:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan con pollo a la plancha</li> <li>• Jugo de carambola</li> <li>• Mango</li> </ul>

### Checa tú mismo la salud de tus hijos

Para los padres de familia, es aconsejable valorar el estado nutricional de sus hijos por lo menos cada año, esto al medir su peso corporal y estatura, o bien acudiendo con un médico.

En niños en edad escolar se utiliza el Índice de Masa Corporal (IMC) que es una sencilla formula para establecer un correcto peso para el crecimiento.

El IMC se calcula dividiendo el peso en kilogramos, sobre la talla en Metros, elevada al cuadrado y su resultado se expresa en Kg/m<sup>2</sup>.

De esta manera, un niño de ocho años que mide 1.40 metros y pesa 32 kilos, tiene un IMC de 16.3. Su rango se coloca entre 13.8 y 17.9, por lo que se encuentra en un nivel normal, según el siguiente cuadro:

Índice de Masa Corporal (IMC)		
Edad	-- Niños -- Mínimo-Máximo	---- Niños ---- Mínimo-Máximo
6 Años	13.4 - 17.1	13.7 - 17
8 Años	13.5 - 18.3	13.8 - 17.9
11 Años	14.4 - 20.9	14.5 - 20.2
* Tabla: nutriólogo Ramón Benítez		

El niño debe “hacer cinco comidas al día para su correcto crecimiento: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena”.

“La hora del lunch es una oportunidad de los niños para socializar con los compañeros, por lo que es importante incluir un menú agradable, sobre todo en empaques vistosos, tal como loncheras de colores y con personajes de caricaturas”.