



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Dirección de Redes Integradas  
de Salud Lima Sur

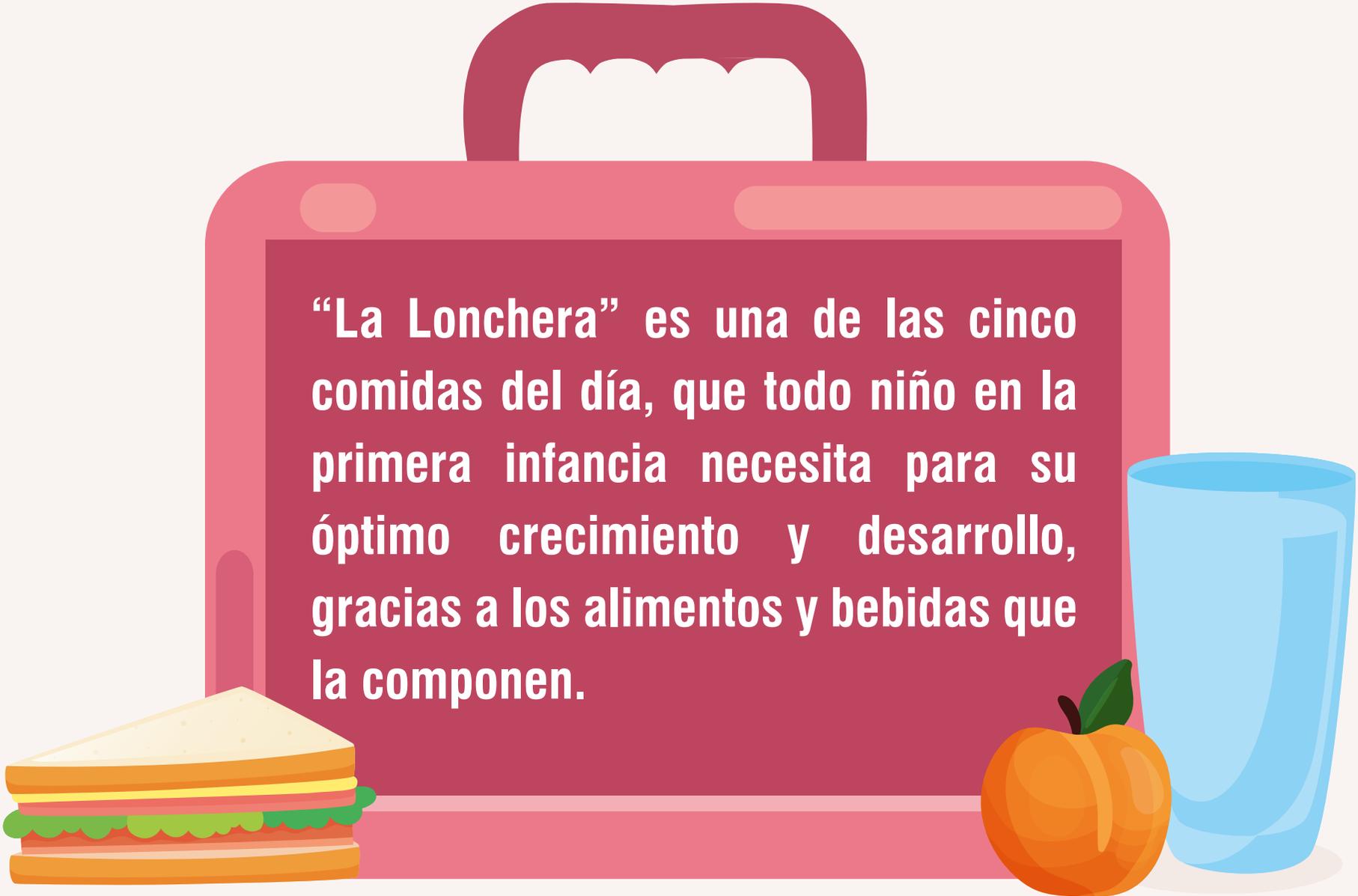


Asociación  
**UNACEM**  
por el Desarrollo Sostenible

# LONCHERAS SALUDABLES

**“SI UN NIÑO SANO QUIERES TENER,  
LONCHERAS SALUDABLES  
DEBE COMER”**





**“La Lonchera” es una de las cinco comidas del día, que todo niño en la primera infancia necesita para su óptimo crecimiento y desarrollo, gracias a los alimentos y bebidas que la componen.**



PERÚ

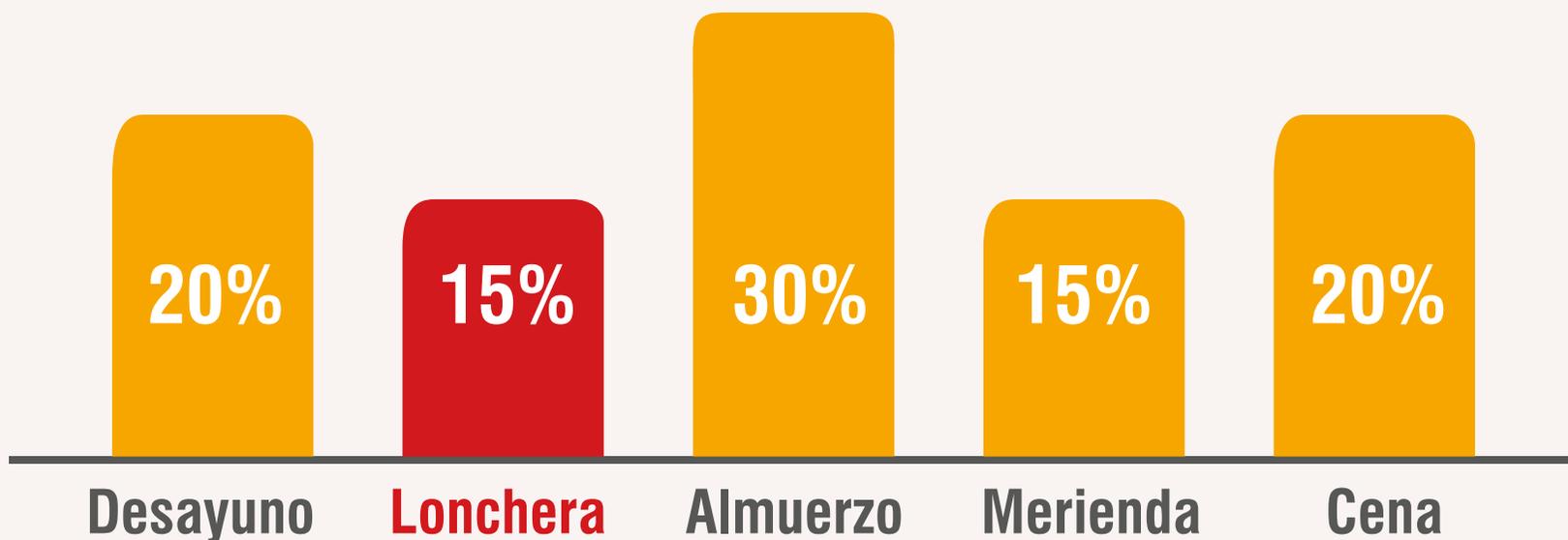
Ministerio  
de Salud

Dirección de Redes Integradas  
de Salud Lima Sur



Asociación  
**UNACEM**  
por el Desarrollo Sostenible

# DISTRIBUCIÓN DE CALORÍAS (ENERGÍA) QUE APORTA CADA UNA DE LAS 5 COMIDAS



**RECUERDA**

**La Lonchera no debe reemplazar el desayuno y debe permitir al niño llegar con apetito al almuerzo.**



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Dirección de Redes Integradas  
de Salud Lima Sur



Asociación  
**UNACEM**  
por el Desarrollo Sostenible

# 5 BENEFICIOS DE CONSUMIR UNA LONCHERA SALUDABLE



**Aporta Energías**



**Potencia el  
desempeño Escolar**



**Mejora los hábitos  
alimenticios**



**Previene enfermedades  
(anemia y otros)**



**Contribuye al crecimiento**



PERÚ

Ministerio  
de Salud

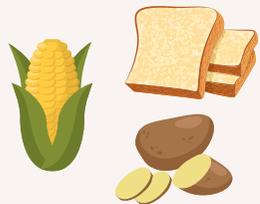
Dirección de Redes Integradas  
de Salud Lima Sur



Asociación  
**UNACEM**  
por el Desarrollo Sostenible

# ¿QUÉ DEBE CONTENER UNA LONCHERA SALUDABLE?

## 1. Energéticos (carbohidratos)



Pan, galletas integrales, choclo, papa, camote, tostada.

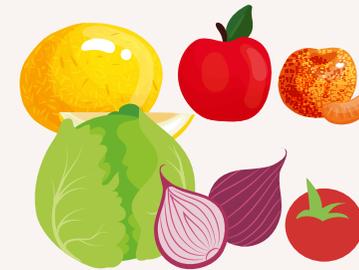
## 2. Formadores (proteínas)



Sangrecita, bazo, pollo, huevo, pescado, atún, leche, yogurt, queso.



## 3. Protectores (frutas y verduras)



Manzana, mango, mandarina, cebolla, tomate, lechuga.

## 4. Líquidos (jugos e infusiones)



Jugos naturales como, jugo de maracuyá, chicha morada, agua de manzana, jugo de cocona, agua, manzanilla.



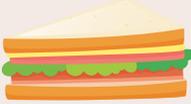
PERÚ Ministerio de Salud

Dirección de Redes Integradas de Salud Lima Sur



Asociación UNACEM por el Desarrollo Sostenible

# ¿CÓMO COMBINAR LOS ALIMENTOS EN UNA LONCHERA SALUDABLE?

Energéticos	Formadores	Protectores	Líquidos	
 Pan con atún	+	 Manzana	+	 Agua de piña
 1/2 Choclo	+	 Queso fresco	+	 Chicha morada
 Pan con torreja de sangrecita	+	 1 mandarina pequeña	+	 Maracuya
 3 galletas de avena	+	 mousse de sangrecita	+	 Agua
 1/2 papa amarilla	+	 3 huevitos de codorniz	+	 Emoliente



PERÚ

Ministerio de Salud

Dirección de Redes Integradas de Salud Lima Sur



Asociación  
**UNACEM**  
por el Desarrollo Sostenible

# LISTA DE ALIMENTOS NO RECOMENDABLES EN LA LONCHERA



Dulces y galletas



Gaseosas y energizantes



Jugos de caja



Leche  
chocolatada



Yogurt  
industrializado

**El exceso de sal y azúcar en los alimentos incrementa el riesgo de obesidad infantil, diabetes tipo 2 a temprana edad, alergias.**



# EJEMPLO DE LONCHERA NO SALUDABLE



**Chips de papas**



**Caramelos**



**Refresco en caja**



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Dirección de Redes Integradas  
de Salud Lima Sur



Asociación  
**UNACEM**  
por el Desarrollo Sostenible

# ADVERTENCIAS PUBLICITARIAS



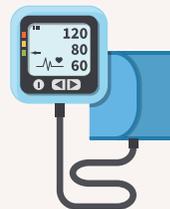
EVITA SU CONSUMO EXCESIVO

EVITA SU CONSUMO

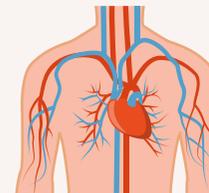
El uso de **OCTÓGONOS** permite que la población esté informado a la hora de elegir que comer. Una buena elección evitará enfermedades como:



Exceso de peso



Hipertensión



Problemas cardíacos



Riesgo de cáncer

Fuente: Organización Mundial de la Salud



PERÚ Ministerio de Salud

Dirección de Redes Integradas de Salud Lima Sur



Asociación **UNACEM** por el Desarrollo Sostenible

# RECUERDA, LA LONCHERA TIENE QUE SER:

## Fácil

Escoger alimentos fáciles de preparar, conservar y consumir.

## Práctica

Emplear envases sencillos, fáciles de manipular y sobre todo que conserven en buen estado los alimentos.

## Nutritiva

Contener los cuatro grupos de alimentos (energéticos, formadores, protectores e hidratantes) en cantidades balanceadas de acuerdo a la edad.

## Variada

Alimentos distintos cada día, elegidos con imaginación, harán que los niños disfruten la lonchera y se interesen más por lo que comen. Se recomienda hacer una programación semanal donde participe el niño.



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Dirección de Redes Integradas  
de Salud Lima Sur

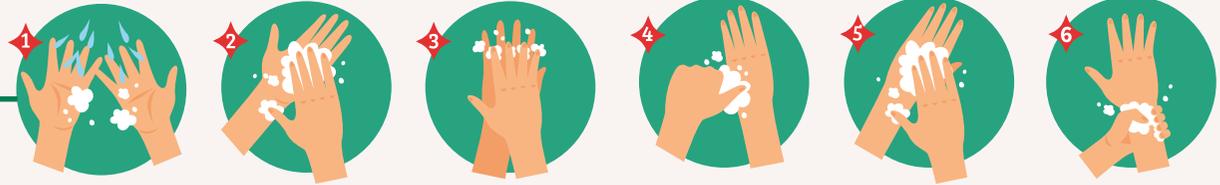


Asociación  
**UNACEM**  
por el Desarrollo Sostenible

# ¿QUÉ DEBEMOS CONSIDERAR CUANDO PREPARAMOS UNA LONCHERA SALUDABLE?

1

Lavado de manos



2

Lavado de alimentos

Tipo de alimento	Lavado	Tabla y utensilios
Frutas	Por separado	Propio
Verduras	Por separado	
Alimentos cárnicos (sangrecita, pollo, pescado, etc)	Por separado	Propio
Queso	Por separado	Propio

3

Envases y guardado de la lonchera

Los envases deben ser utilizados únicamente para la lonchera y lavarse minuciosamente ni bien se llega a casa.

