

equilibrate  
nutrir • inspirar • fortalecer  
by sodexo

Reto



Loncheras  
nutritivas  
para tus peques



sodexo



# Contenido

## Capitulo 01

Introduccion

## Capitulo 02

Porque una lonchera saludable es importante?

## Capitulo 03

Que es una lonchera saludable?

## Capitulo 04

Lonchera saludable vs ultraprocesados.

## Capitulo 05

Tips para una lonchera saludable.

## Capitulo 06

Prepara una lonchera saludable.  
Premio a la mejor lonchera.

# 01

## Introduccion

*sodexo*



De acuerdo con la OMS, la obesidad y el sobrepeso son precursoras de las enfermedades no transmisibles que son las causantes de mayor mortalidad en la población adulta y en la actualidad se presentan antes de esta etapa es decir de manera prematura en edades escolares. Todo esto se ve reflejado por los hábitos o conductas alimentarias que generalmente el niño aprende en su hogar.



# FACTORES QUE INFLUYEN EN EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD

- Medios de comunicacion
- Falta de actividad fisica
- Aumento de uso de pantallas
- Nivel socio economico y acceso a los alimentos.



# 02

Porque es importante  
una lonchera  
saludable?

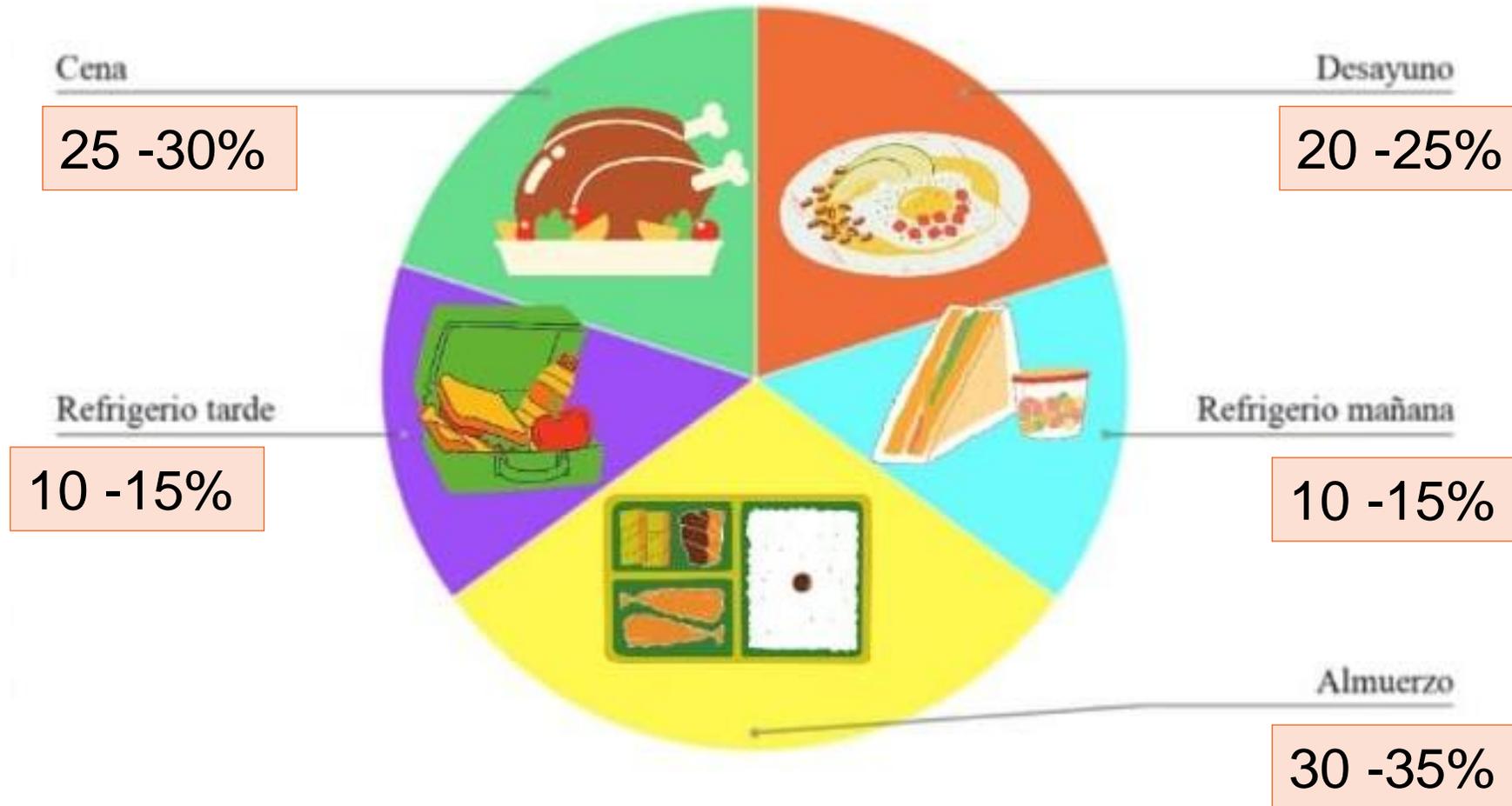
*sodexo*



**Desempeñan un papel importante para controlar la ansiedad de los niños y mejorar su nutrición ya que ofrecen la energía necesaria entre las comidas para cubrir los requerimientos que se necesitan y puedan desempeñar mejor sus actividades diarias.**



## ¿Cuántas comidas al día?



# 03

Que es una lonchera saludable?

*sodexo*



**Son comidas pequeñas que se realizan entre comidas y ayudan a mantener lleno al niño mientras llega el siguiente tiempo de comida:**

**Las loncheras saludables son:**

- **Integrales**
- **Bajos en sal**
- **Bajos en azúcar agregada**
- **Alimentos frescos como frutas y vegetales**

**sodexo** 

# Loncheras • Escolares •



## ¿Por qué es importante?

- ▶ **Complementa** la alimentación del escolar.
- ▶ **Recupera la hidratación** que pierde al jugar.
- ▶ **Repone la energía** que gasta durante el recreo y las clases.
- ▶ **Evita** que su rendimiento escolar decaiga.

## ¿Cómo debe ser una lonchera?

### ▶ **NUTRITIVA**

Debe contener **alimentos naturales que brinden nutrientes necesarios** según la edad, sexo, peso, etc.

### ▶ **VARIADA**

Evita que el niño se **aburra**, diferentes colores, sabores, formas, texturas, etc.

### ▶ **SENCILLA**

Enviar **alimentos que puedan abrirse con facilidad** o comer sin problemas.

### ▶ **CANTIDAD ADECUADA**

Utilizar **porciones pequeñas** o adecuadas para cada niño.

# Lonchera escolar

## ¿Qué debe tener?



**Fuente de carbohidrato**  
que le dé energía



**Vitamina** para sus defensas



**Proteína** para crecer



**Bebida natural** que lo hidrate

**No debe llevar**



Aporte de fibra  
funcionamiento adecuado  
de del aparato digestivo y  
crean mayor saciedad

Aporte de vitaminas y  
minerales, fibra, agua

# Lonchera Saludable

Un lunch equilibrado y nutritivo mejora la atención y el rendimiento en la escuela



Coloca agua natural en la lonchera todos los días

Cuida el tamaño de las porciones

Evita refrescos, jugos embotellados y comida chatarra

Varía los menús todos los días

Incluye alimentos de todos los grupos

Incluye a los niños puedan participar en la preparación





**01** Participación en  
ELECCIÓN Y PREPARACIÓN

**02** *LLAMATIVAS*  
Preparaciones caseras  
**PERO SALUDABLES**  
VARIEDAD

**03** Un antojo  
no compromete  
UNA VIDA DE  
HÁBITOS SALUDABLES

**04** frecuencia y consumo  
responsable  
PRIORIZA AGUA COMO  
FUENTE DE HIDRATACIÓN

# 04

**Lonchera saludable  
vs  
alimentos ultra  
procesados**

*sodexo*





# ¿Cómo reducir el consumo de ultraprocesados?

## ¡CONOZCA LA CLASIFICACIÓN NOVA!

- Es un sistema que le permite reconocer el grado de transformación que ha sufrido un alimento de acuerdo a la naturaleza del mismo.

### GRUPO 1

#### ALIMENTOS SIN PROCESAR O MÍNIMAMENTE PROCESADOS

Muy poco transformados y sin añadir ingredientes

- Frutas, verduras
- Huevo
- Hierbas
- Especias
- Té
- Leche



### GRUPO 2

#### INGREDIENTES CULINARIOS PROCESADOS

Se usan en combinación con el grupo 1

- Aceites
- Azúcar
- Sal



Alimentos del grupo 1 que se procesan

- Verduras enlatadas
- Pescados en aceite
- Pan artesanal
- Yogurt
- Quesos curados



### GRUPO 3

#### ALIMENTOS PROCESADOS

Alimentos y bebidas con procesos industriales

- Mas de 5 ingredientes en el producto.
- Pocos o ausentes alimentos del grupo 1



### GRUPO 4

#### ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

# ROTULADO NUTRICIONAL

## NUEVA RESOLUCIÓN

| INFORMACIÓN NUTRICIONAL  |              |               |
|--|--------------|---------------|
| Tamaño por porción: 1 unidad (25 g)<br>Número de porciones por envase: 6 |              |               |
| Calorías KCal  | Por 100 g    | Por porción   |
|  | 138          | 35            |
| Grasa Total  | 3,1 g        | 0,8 g         |
| Grasa Poliinsaturada   | 0,8 g        | 0,2 g         |
| <b>Grasa Saturada</b>  | <b>0,4 g</b> | <b>0,1 g</b>  |
| <b>Grasas Trans</b>  | <b>0 mg</b>  | <b>0 mg</b>   |
| Carbohidratos Totales  | 26 g         | 6,5 g         |
| Fibra dietaria   | 3,2 g        | 0,8 g         |
| Azúcares totales   | 2,9 g        | 0,7 g         |
| <b>Azúcares añadidos</b>   | <b>0 g</b>   | <b>0 g</b>    |
| Proteína   | 2,6 g        | 0,7 g         |
| <b>Sodio</b>   | <b>33 mg</b> | <b>8,2 mg</b> |
| Vitamina A   | 4,22 ER      | 1,10 ER       |
| Calcio   | 8,44 mg      | 2,11 mg       |
| Hierro   | 1,02 mg      | 0,26 mg       |
| Vitamina B1  | 0,06 mg      | 0,01 mg       |
| Zinc   | 0,65 mg      | 0,16 mg       |

**Ingredientes:** Remolacha, harina de maíz, aceite de oliva.



Menciona la cantidad de nutrientes

en 100 gramos y en la porción de cada producto

## LISTA DE INGREDIENTES

Escritos en orden de mayor a menor proporción

preferir los productos con menor número de ingredientes

## CANTIDAD DE AZÚCAR

Cuando tiene azúcares naturales el alimento

ejemplo:  
Frutas, Almidones, Lácteos

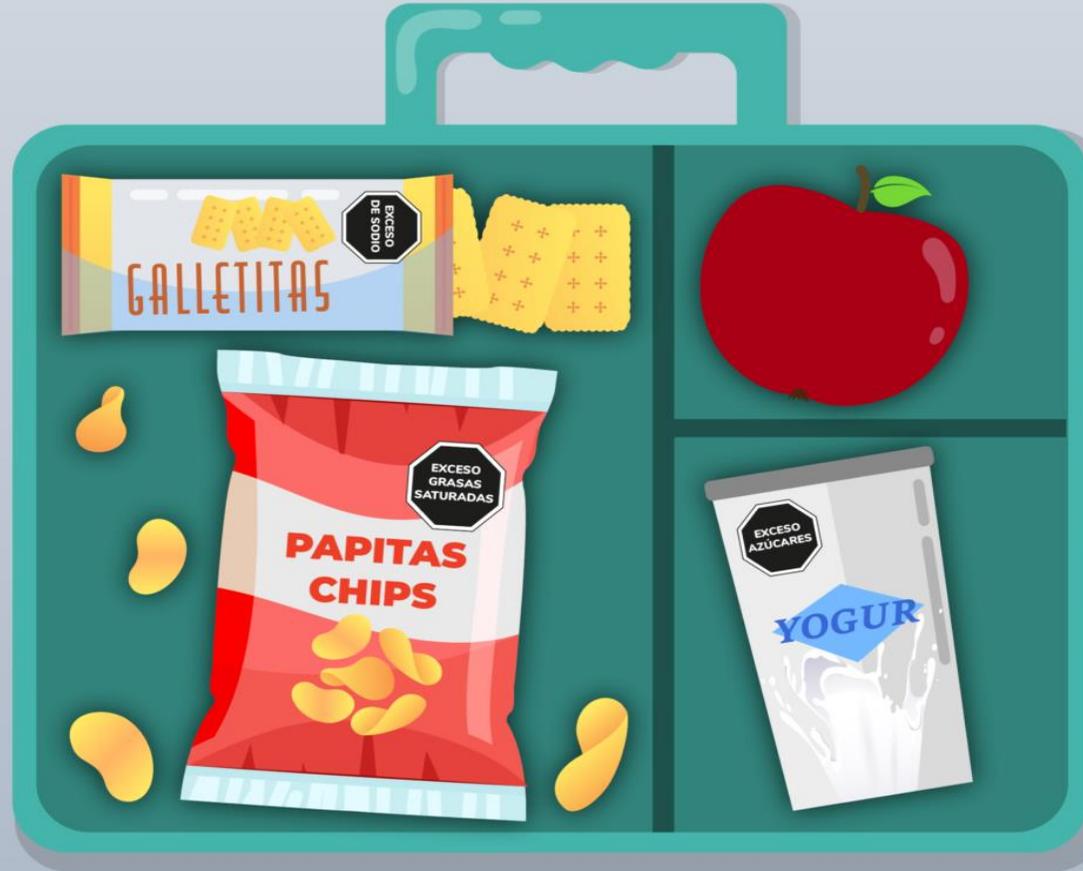
## CANTIDAD DE AZÚCAR AÑADIDA

cuando se añade como ingrediente

Azúcar, Fructosa, Sacarosa, Jarabe de Maíz, Glucosa, Miel ...y de más

# ¿Cómo se mide el exceso?

Sabía usted que la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda para personas sanas consumir 5 gramos de sal diarios y menos de 12 g de azúcar



Un alimento que contenga

**20%**

o más del valor diario\* de **SODIO** por porción se considera alto.

Un alimento que contenga

**20%**

o más del valor diario\* de **AZÚCAR** por porción se considera alto.

No se deben consumir más de

**22g**

de **GRASAS SATURADAS** al día.

Las dietas ricas en alimentos ultra procesados han desplazados a las dietas tradicionales y más saludables, exponiendo a la población a **enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, depresión y diabetes tipo 2.**

\* Los Valores Diarios son cantidades de referencia (en gramos, miligramos o microgramos) de nutrientes para consumir o no exceder cada día.

# 05

**Tips de loncheras  
saludables.**

**sodexo**



# MI PLANEADOR SEMANAL



| Lunes  | Martes  | Miércoles  | Jueves  | Viernes   |
|--|---|--|---|---|
|   |   |  |  |   |
|  |  |  |  |   |
| Sábado   | Domingo   |  |   |  |
|  |   |  |   |   |
| Mis compras pendientes   |   |  |   |   |

# CUÁNDO MI HIJO NO COME



## 01

Siempre hay que ver a alimentación de los niños como un día completo, no como un único tiempo de comida

## 02

ESPERAMOS QUE DURANTE EL PROCESO EXISTAN ALTIBAJOS:

habrá días que coma mejor, días que no coma mucho.

Independientemente de la edad

## 03

Las expectativas como padres es lo que puede generarnos la frustración al momento del "rechazo" o no consumo

## 04

Entender en que momento de crecimiento u desarrollo

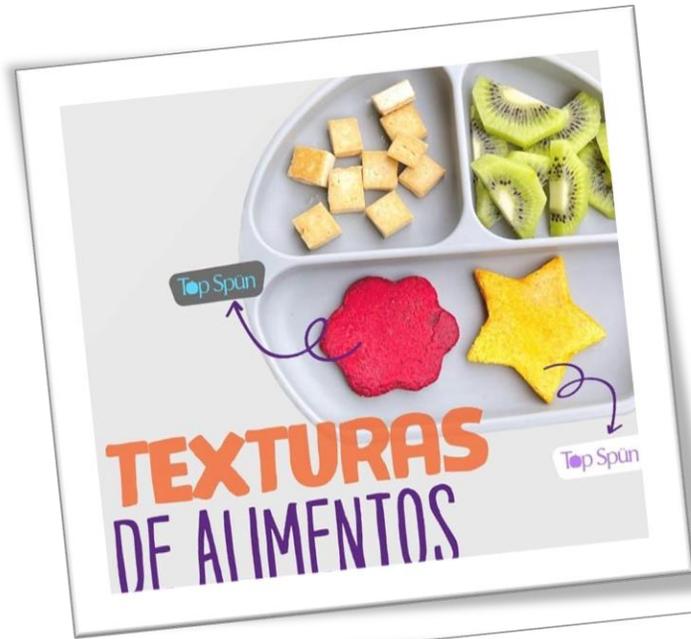
CAMBIOS COMPORTAMENTALES EN ALIMENTACIÓN

# SI NO HAY JUGO

Qué podemos ofrecer de bebida ?

Mayor aporte de fibra sin azúcares añadidos y aprovechamiento de vitaminas.





TIPS AL  
MOMENTO DE  
PREPARAR LA  
LONCHERA



NO HAY ALIMENTOS MALOS  
CUANDO TENEMOS  
Hábitos y Rutinas  
SALUDABLES

# 06

**Prepara una lonchera  
saludable.  
Premio a la mejor  
lonchera.**

*sodexo* 



Gracias.

