



LONCHERAS Saludables



ND. Catalina Molina





Una lonchera saludable es esencial para que los niños tenga la energía y los nutrientes necesarios para un buen rendimiento académico y físico.

Objetivos de las *Guías alimentarias*



Fomentar estilos de vida saludables.



Influir en el control de excesos en el consumo de alimentos.

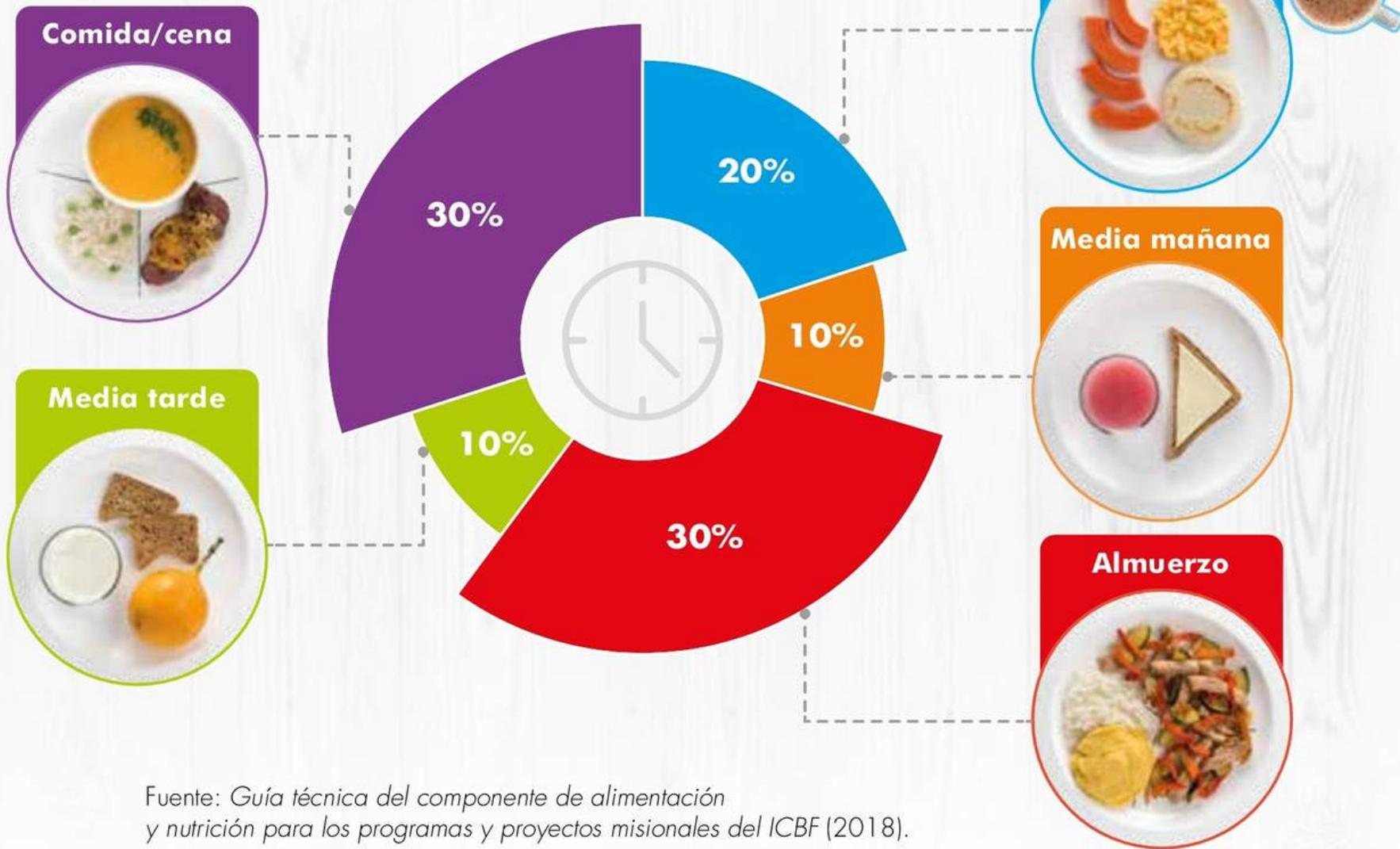


Prevenir la desnutrición y la deficiencia de vitaminas y minerales, como el hierro, el zinc y la vitamina A.



Contribuir a la reducción de enfermedades no transmisibles, como la obesidad, la diabetes, el cáncer y las afecciones cardíacas.





Fuente: *Guía técnica del componente de alimentación y nutrición para los programas y proyectos misionales del ICBF (2018).*



¿QUÉ DEBEN INCLUIR?

ALIMENTOS ENERGÉTICOS

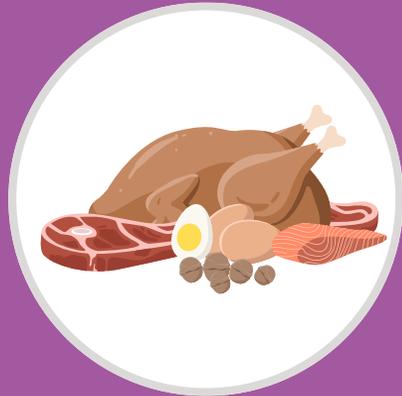
En este grupo encuentras grasas y carbohidratos como galletas, pan, frutos secos, cereales, entre otros



¿QUÉ DEBEN INCLUIR?

ALIMENTOS CONSTRUCTORES

En este grupo se encuentran las proteínas que se encargan del desarrollo y crecimiento de órganos y tejidos tales como queso, lácteos, yogur, etc



¿QUÉ DEBEN INCLUIR?

ALIMENTOS REGULADORES

Son alimentos que regulan procesos metabólicos y aportan vitaminas y minerales al organismo.
Tales como frutas y las verduras



TIPS PARA PREPARAR LAS LONCHERAS



Incluye frutas en las preparaciones, ya sea fruta fresca entera, porcionada, en compota, en ensalada, entre otros.





**EVITA ESTOS
ALIMENTOS**



Revisa muy bien las condiciones de los alimentos; evita incorporar alimentos sobre madurados, abombados o que presenten mal aspecto en sus condiciones de color, olor, sabor y textura.

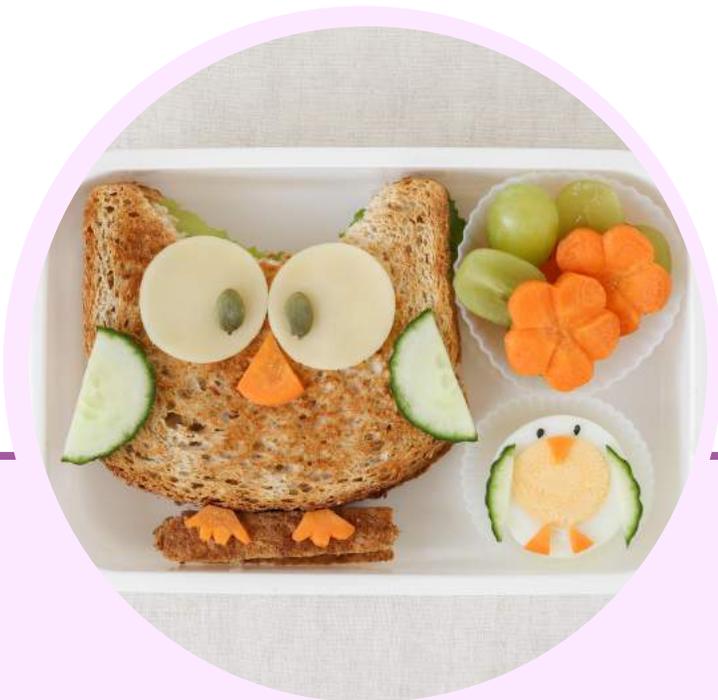


**SI EL MENÚ ES PLANEADO
EN COMÚN ACUERDO CON EL
NIÑO, LOGRARÁ GENERAR SU
INTERÉS**



PRESENTACIÓN ATRACTIVA

Corta los alimentos en formas divertidas o usa moldes para galletas



Decora la lonchera con mensajes positivos o dibujos



SEGURIDAD ALIMENTARIA



Lava bien las frutas y verduras antes de usarlas.

Utiliza contenedores reutilizables para



Utiliza contenedores reutilizables para la lonchera y las bebidas

Evita incluir alimentos perecederos o que se puedan descomponer fácilmente



IDEA DE LONCHERA



Fruta en trozos

yogurt natural

Mini Waffles
de avena

IDEA DE LONCHERA

Fruta entera

Huevo cocido

Ponque de vainilla

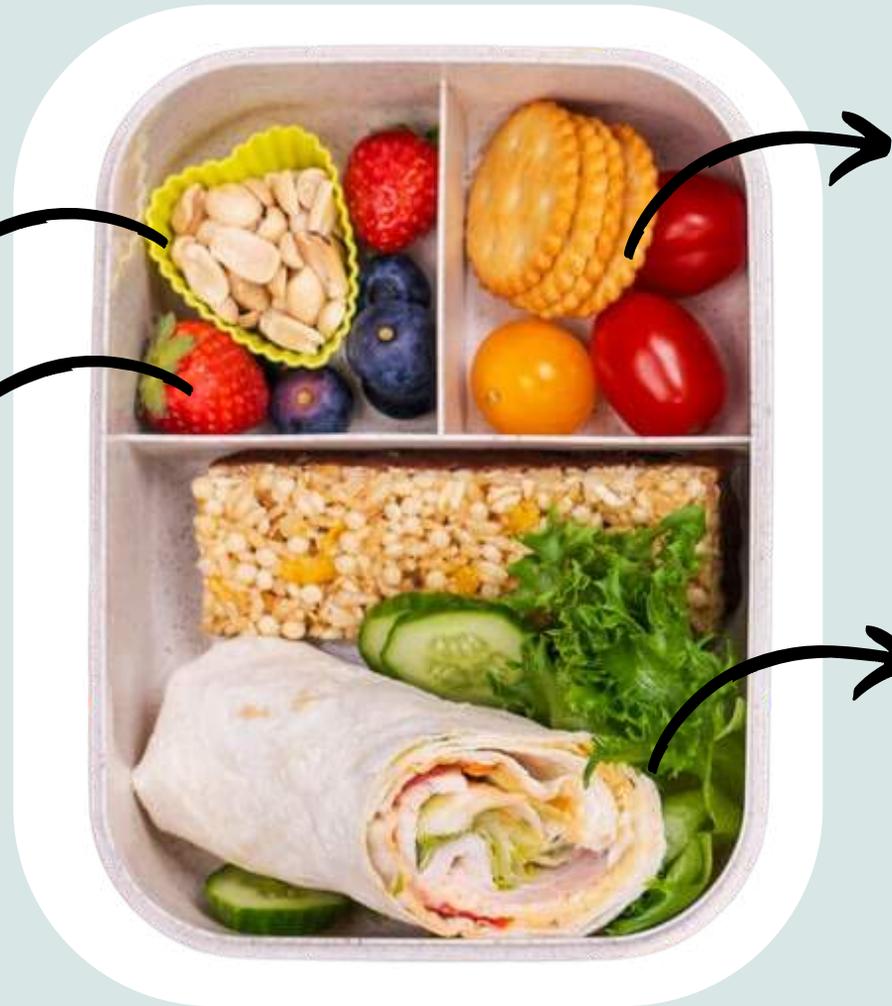
Sandwich de queso, tomate y lechuga



IDEA DE LONCHERA

Mani

Fruta entera



Galletas saladas

Wrap de pollo

**"QUE LA COMIDA
SEA TU
MEDICINA Y LA
MEDICINA SEA
TU COMIDA"**
HIPOCRATES

ND. Catalina Molina

