

# LONCHERAS SALUDABLES Y NUTRITIVAS: CLAVES DE ORO PARA PADRES



Los niños vuelven al colegio y dentro de la rutina una de las preguntas frecuentes de los padres es: **¿cómo hacer una lonchera saludable?**

Algunas veces el afán de los días hace que la «**comida chatarra**» como los paquetes, bebidas artificiales, snacks, embutidos y golosinas sean protagonistas.

Sin embargo, “estos productos son inventos industriales que, en su mayoría contienen pocos alimentos enteros o ninguno. *Tienen un alto contenido calórico y un bajo valor nutricional. Además, se caracterizan por ser grasosos, salados o azucarados, y bajos en fibra alimentaria, proteínas y diversos micronutrientes*”, de acuerdo con el documento de la Organización Panamericana de la Salud, [\*\*“Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas”\*\*](#).

Para que los niños aprendan **hábitos de alimentación saludable** es necesario que la lonchera sea un complemento de las comidas diarias, pues nunca reemplaza el desayuno o el almuerzo. Además, **debe ser muy balanceada, con alimentos frescos**, nada de procesados y siempre acompañada de agua.

# ¿CÓMO EMPACAR UNA LONCHERA SALUDABLE PARA NIÑOS?

- **FRUTAS**

Son las que aportan vitaminas y minerales. Recuerda lavarlas muy bien. **Fresas, banano, manzana, piña, uvas cortadas a la mitad**, son buenas opciones. Un tip para conservarlas, cuando las cortas en pedacitos, es agregar unas gotas de limón.

**La fruta en jugo ha perdido credibilidad en cuanto a si es saludable o no**, por el contenido de azúcar y otras razones, que explica el **reconocido Dietista – Nutricionista español, Julio Basulto**. Sin embargo, si a tus niños les gusta ofrécelos, mejor que terminar tomando gaseosas o jugos artificiales.

- **VEGETALES**

¿Muy difícil incluirlas?, tal vez no. **Un [sándwich](#) con lechuga y tomate, tortas de zanahoria, rollitos de jamón con espinacas**, son algunas de las ideas para incluir en una lonchera saludable.

- **CARBOHIDRATOS Y GRASAS**

Brindan energía, muy necesaria para la edad escolar. ¿Qué tal una **pan con palta, buñuelo** para la merienda? Seguro es mejor que un paquete de papas.

*También puedes leer:*

- **LÁCTEOS**

Leche, kumis, yogurt y quesos son los preferidos por los niños. Además, son alimentos empacados de fácil transporte; **proporcionan calcio esencial para los huesos en formación**.

- **FRUTOS SECOS**

Las almendras, marañones, nueces y maní son una excelente opción. Estos **alimentos** son recomendados **únicamente para niños mayores de 4 años**, por riesgo de atragantamiento y aspiración pulmonar.

- **PROTEÍNAS**

Puedes incluir la de tu preferencia en la forma más fácil, pollo, pescado, etc, en **[sándwich](#)**.

# IDEAS PARA UNA LONCHERA SALUDABLE PARA NIÑOS

La planeación y creatividad hacen más fácil la tarea de **empacar una lonchera saludable para los niños**. Te compartimos algunas sugerencias de menús:

- Sándwich de pollo, queso y verduras, y jugo de fruta natural
- Arepa con queso, fresas cortadas a la mitad, y avena fría de bebida
- Ensalada de frutas con queso rallado y maní.
- Rollitos de jamón, queso y espinaca; de fruta un banano, y la bebida puede ser un kumis.
- Deditos de queso horneados y hechos en casa, una manzana entera, y yogurt.
- Pancakes de zanahoria, fruta picada y **agua**.
- Pancakes de avena y banano, mermelada natural y batido con verduras.

Recuerda que la presentación también es importante. Hacer la lonchera colorida y atractiva puede aumentar la probabilidad de que los niños disfruten de su comida. Además, es útil involucrar a los pequeños en la elección de alimentos para fomentar hábitos alimenticios saludables desde temprana edad.

Aprovecha estas recomendaciones de **menús para una lonchera saludable**. Si buscas inspiración, aquí te compartimos **5 loncheras deliciosas y saludables**. Lo ideal es siempre preferir frutas, vegetales y alimentos preparados en casa, en vez de paquetes y comida chatarra que no aportan nada.

## ARMAR LA LONCHERA

Existe una guía para armar loncheras escolares sea la edad que tenga el niño o niña. La nutricionista Bamonde explica que todas deben cumplir con cuatro grupos de alimentos.

- **Reguladores:** son fuentes de vitaminas y minerales, como las frutas y verduras
- **Formadores:** fuentes de proteína animal o vegetal, como la soya, menestras, frutos secos, y semillas
- **Energéticos:** carbohidratos de las frutas, cereales integrales (avena, pan integral, granola, avena, etc.), papa, yuca, camote, etc.
- **Hidratantes:** agua y frutas

DE VUELTA  
AL COLEGIO

# ¡LONCHERAS SALUDABLES!

Una lonchera...



**APORTA ENERGÍA**  
PARA JUGAR Y ESTUDIAR.



Debe ser **FÁCIL DE PREPARAR** y **RÁPIDO DE CONSUMIR**.



**NO REEMPLAZA**  
EL DESAYUNO O EL ALMUERZO.



Contiene...

**ALIMENTOS ENERGÉTICOS**  
Ricos en carbohidratos:  
granos, tubérculos y cereales.

**ALIMENTOS FORMADORES**  
Carnes, lácteos, huevos y  
semillas secas.

**ALIMENTOS REGULADORES**  
Frutas y verduras.

**LÍQUIDO**  
Agua y otros como refrescos  
naturales bajos en azúcar.

¡Planifica la semana con estas ideas para la lonchera!

LUNES



Pan con queso y espinaca



Pera



Agua

MARTES



Pan con mermelada

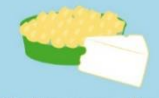


Plátano



Leche

MIÉRCOLES



Choclo con queso fresco



Mandarina



Limonada

JUEVES



Pan con pollo



Manzana



Yogurt

VIERNES



Huevo de codorniz y papa



Manzana



Emoliente

## TOMA EN CUENTA

✓ **CONVERSA CON TUS HIJOS**  
sobre qué alimentos incluir en las loncheras.

✓ **UTILIZA RECIPIENTES**  
herméticos y fáciles de abrir.

✓ **INCLUYE FRUTAS**  
**ENTERAS Y SIN PELAR.**  
En caso se requiera cortarlas,  
protegerlas en un táper y rociarles  
gotas de limón para evitar que se  
oxiden.

✓ **EN CASO DE LÍQUIDOS**  
es preferible incluir refrescos naturales  
bajos en azúcar y evitar los jugos  
porque pueden fermentarse.

✓ **EL CHOCOLATE,**  
cuyo principal ingrediente es la pasta  
de cacao, lo puedes considerar si se  
trata de una porción no mayor a 30  
gramos.

✓ **UN REFRIGERIO INADECUADO**  
puede generar malos hábitos  
alimentarios así como contribuir con la  
obesidad.