

## LONCHERAS SALUDABLES

Estimados Padres de Familia, reciban un cordial saludo. Nos complace comunicarles los resultados de las evaluaciones realizadas para la conformación de los diferentes clubes artísticos, académicos y deportivos de nuestro colegio.

La alimentación cumple un papel fundamental en la vida académica de niños, adolescentes. Preparar **loncheras saludables** no solo aporta energía, sino que también fortalece hábitos positivos de disciplina y organización, contribuyendo al bienestar general y a un mejor desempeño en clases.

### ¿Qué es una lonchera saludable?

Una lonchera saludable es aquella que combina alimentos frescos, variados y balanceados, capaces de brindar energía y nutrientes esenciales para el rendimiento físico e intelectual.

A diferencia de una **lonchera no saludable**, que suele incluir productos ultra procesados y altos en azúcares, la lonchera nutritiva se convierte en un aliado para mantener la concentración en clases y prevenir problemas de salud a largo plazo.

En términos simples, una lonchera saludable **debe incluir una porción de proteína, una de carbohidratos complejos, frutas o verduras frescas y una bebida natural.** Todo esto en porciones adecuadas para cada edad.

### Importancia de la lonchera saludable

El impacto de una lonchera nutritiva va más allá de lo académico. Sus beneficios incluyen:


- Mantener estables los niveles de energía durante el día.
- Mejorar la memoria, la atención y el aprendizaje.
- Prevenir el sobrepeso y enfermedades crónicas.
- Fomentar hábitos saludables desde la infancia.

### ¿Qué debe contener una lonchera saludable?

La clave está en la variedad y el balance. Una lonchera ideal debe incluir:


- **Proteínas:** huevo, pollo, pescado, queso o legumbres.
- **Carbohidratos complejos:** pan integral, avena, camote o quinua.
- **Frutas y verduras:** preferir las de temporada para asegurar frescura y economía.
- **Bebidas saludables:** agua, infusiones naturales sin azúcar o jugos sin azúcar.

### Los 4 Componentes Esenciales




**Proteínas para el Crecimiento**  
Incluya huevo, pollo, pescado, queso o legumbres para fortalecer el organismo.


| Categoría       | Ejemplos Recomendados                         |
|-----------------|---|
| <b>Proteína</b> | Huevo sancochado, jamón de pavo, queso fresco |



**Carbohidratos Complejos**  
Use pan integral, avena, camote o quinua para energía duradera.

| Categoría            | Ejemplos Recomendados                          |
|----------------------|--|
| <b>Carbohidratos</b> | Tortilla integral, quinua, galletas integrales |





**Frutas, Verduras y Bebidas**  
Frutas de temporada  
Use productos de temporada y agua o jugos naturales sin azúcar.

| Categoría        | Ejemplos Recomendados                         |
|------------------|---|
| <b>Vitaminas</b> | Mandarina, fresas, manzana, zanahoria rallada |

Puedes planificar **una lonchera saludable para la semana** haciendo un pequeño recetario que te ayude a organizar las compras y preparaciones.

## Loncheras saludables para niños

Cuando se trata de niños, la creatividad es clave. Una presentación colorida y atractiva los motiva a disfrutar de su comida. Aquí te compartimos algunas ideas:

**Para Niños:  
Creatividad y Color**

Wrap de pavo con zanahoria y palta, acompañado de fresas frescas.



### 1. Sándwich integral con pollo y frutas frescas

Un clásico que nunca falla. Combina pan integral con pechuga de pollo a la plancha, lechuga y tomate. Acompaña con rodajas de mandarina y agua pura. Es un ejemplo sencillo dentro de muchos **ejemplos de loncheras saludables** que puedes preparar.

### 2. Wrap de jamón de pavo y verduras

Utiliza una tortilla integral, rellénala con jamón de pavo, zanahoria rallada, lechuga y palta. Acompaña con fresas y un vaso de limonada natural sin azúcar. Una opción ligera ideal para niños en etapa escolar.

### 3. Ensalada de frutas con yogurt natural

Un mix de manzana, plátano y uvas acompañado de yogurt natural bajo en azúcar y un poco de granola. Perfecta para un día activo, aportando fibra y energía. Es una de las **ideas de loncheras saludables** más prácticas para la mañana.

## Lonchera Escolar Saludable

Los adolescentes necesitan más energía para afrontar la secundaria. Aquí algunas opciones variadas:

### Para Adolescentes: Energía Extra

Quinua con verduras salteadas y huevo para un mayor rendimiento intelectual.



### 4. Quinua con verduras salteadas

La quinua es un superalimento peruano que no puede faltar. Puedes prepararla con verduras salteadas y acompañar con un huevo sancochado. Ideal para quienes buscan **recetas fáciles y nutritivas**.

### 5. Pan con huevo revuelto y palta

Un pan integral con huevo revuelto y rodajas de palta es una opción que brinda proteínas y grasas buenas. Complementa con jugo de papaya natural.

### 6. Tortilla de verduras con galletas integrales

Prepara una tortilla con espinaca, tomate y cebolla. Acompaña con galletas integrales y agua. Una alternativa que combina sabor y practicidad.

### 7. Yogurt natural con avena y frutos secos

Una alternativa ligera y saciante. Puedes añadir avena, pecanas o almendras. Ideal para quienes buscan variar **mi lonchera saludable** sin perder el valor nutritivo.



### 8. Galletas integrales con queso fresco y frutas

Una opción rápida y sin mayor complicación. Solo necesitas galletas integrales, trozos de queso fresco bajo en sal y una fruta de temporada, como plátano o manzana. Es práctica, ligera y puede formar parte de un recetario de loncheras saludables que los estudiantes disfruten en cualquier momento del día.