



INSTITUTO NACIONAL DE REHABILITACIÓN
"Dra. Adriana Rebaza Flores"
AMISTAD PERÚ - JAPÓN

Dirección Ejecutiva de Investigación, Docencia y Atención en Ayuda al
Diagnóstico y Tratamiento
Departamento de Investigación y Docencia en Atención al Tratamiento

SERVICIO DE NUTRICIÓN

LONCHERA SALUDABLE REGIÓN COSTA





LONCHERAS ESCOLARES SALUDABLES

ALIMENTOS SÓLIDOS

- Pan con aceituna
- Pan con atún
- Pan con huevo
- Pan con pollo
- Pan con tamal
- Pan con queso
- Pan con palta
- Pan con sangresita o relleno
- Pan con tortilla (huevo, tomate y cebolla)
- Queso con choclo
- Una porción de queque de naranja/zanahoria



FRUTA/VERDURA

- Mandarina
- Plátano
- Rodajas de piña
- Granadilla
- Melocotón
- Uvas
- Pera
- Manzana
- Sandía
- Pepino

BEBIDA

- Agua
- Refresco de membrillo
- Refresco de piña
- Refresco de manzana
- Jugo de naranja
- Chicha morada
- Emoliente
- Limonada
- Cebada

¿Por qué es importante?

- Complementa la alimentación del escolar
- Ayuda a recuperar la hidratación que pierde el niño al jugar
- Repone la energía que gasta durante el recreo y las clases.
- Evita que su rendimiento escolar decaiga

EVITA preparaciones grasosas y frituras



¿CÓMO DEBE SER UNA LONCHERA ESCOLAR?

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 Y BARATO

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

CANTIDAD ADECUADA

Utilizar **porciones pequeñas** o adecuadas para cada niño según su edad.

RECUERDA

La nutrición y la actividad física van de la mano para mantener un peso saludable y una buena salud en general.