



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 SIERRA**





# LONCHERAS ESCOLARES SALUDABLES

## ALIMENTOS SÓLIDOS

- Habas con mote (Pushpo)
- Habas sancochadas
- Queque de cañihua
- Chuño con queso o huevo
- Porción de quispiño
- Galletas de quinua
- Maíz tostado con queso
- Galletas de avena
- Flan con galletas de kiwicha
- Budín de quinua
- Queque de quinua
- Oca con queso / Papa con queso
- Chocho (Tarwi)



## FRUTA/VERDURA

- Mandarina
- Manzana
- Plátano de seda
- Naranja
- Tumbo

## BEBIDA

- Agua
- Agua de cebada
- Refresco de cañihua
- Refresco de piña
- Refresco de quinua
- Refresco de maíz morado
- Refresco de membrillo
- Agua de manzana
- Infusión de manzanilla
- Limonada
- Menta
- Muña

## ¿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.