



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 SELVA





LONCHERAS ESCOLARES SALUDABLES

ALIMENTOS SÓLIDOS

- Yuca sancochada con pescado asado
- Queso con yuca sancochada
- Plátano maduro con queso
- Humita con huevo sancochado
- Hígado frito con plátano asado
- Pan con relleno
- Relleno con yuca sancochada
- Rosquitas de yuca
- Cecina con yuca sancochada
- Pan con hamburguesa de pescado
- Causa de yuca rellena con hígado de pollo



FRUTA/VERDURA

- Manzana
- Tomate de árbol
- Mandarina
- Pera
- Plátano
- Plátano seda
- Mango
- Naranja

BEBIDA

- Agua
- Refresco de camu camu
- Refresco de cocona
- Refresco de fariña
- Refresco de taperibá
- Refresco de carambola
- Refresco de maracuyá
- Limonada
- Chicha morada
- Chapo

¿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.