



punto
saludable

**MANUAL DEL KIOSCO Y
LONCHERA ESCOLAR
SALUDABLE**

(Documento preliminar)



Manual del kiosco y lonchera escolar saludable
Gerencia de Desarrollo Humano - 2012

La **Gerencia de Desarrollo Humano** junto a la **Sub Gerencia de Salud y Bienestar Social**, como parte de sus metas para el 2012, hace entrega de este manual con el fin de promover el consumo de alimentos saludables y nutritivos en los estudiantes de las Instituciones Educativas del distrito de Miraflores.



MANUAL DEL KIOSCO Y LONCHERA ESCOLAR SALUDABLE
Manual dirigido a toda la Comunidad Educativa
Programa Punto Saludable en Instituciones Educativas

Municipalidad de Miraflores

Dirección: Av. José Larco 400
Miraflores - Teléfono: 617-7272
www.miraflores.gob.pe

EQUIPO DE TRABAJO

Edición y estilo: Gaudy Valdivia Asencios
Elaboración del Manual: Gaudy Valdivia, Roxana Morán,
Edson Quintanilla, Minerva Valderrama, Arianna Cardini,
Mariana Hidalgo.

CONTENIDO DEL MANUAL

Presentación.....	2
I. Kioscos saludables.....	3
A. Kiosco escolar saludable: definición y beneficios	
1) Definición	
2) Antecedentes	
3) Beneficios de un kiosco saludable	
4) Base legal	
B. Cómo lograr tener un kiosco saludable y qué aspectos tener presente al implementarlo	
1) Principios básicos para desarrollar un kiosco saludable	
2) Alimentos para la oferta en un kiosco escolar saludable	
II. Loncheras saludables.....	8
A. Lonchera saludable: definición y beneficios	
1) Definición	
2) Antecedentes	
3) Beneficios de una lonchera saludable	
B. Cómo lograr tener una lonchera saludable y qué aspectos tener presente al hacerlo	
1) Principios básicos de una lonchera saludable	
2) Alimentos que debe contener una lonchera saludable	
III. Bibliografía.....	14
IV. Anexos.....	15

PRESENTACIÓN

El Programa Punto Saludable surge como una medida de control del incremento de la prevalencia del sobrepeso y la obesidad en los últimos años; teniendo como punto de partida las Instituciones Educativas del Distrito de Miraflores, ya que en ellas, además de los hogares, es en donde los niños y adolescentes pasan el mayor tiempo de sus vidas y en donde el consumo de alimentos que están a su alcance a través de los kioscos, cafetines, comedores, restaurantes escolares y las loncheras preparadas inadecuadamente, pueden poner en mayor riesgo su salud. Con este programa se busca promover el consumo de alimentos nutritivos y saludables para que con el tiempo los niños y jóvenes elijan la mejor compra; es decir, consuman frutas y snacks saludables en vez de las calorías vacías que suelen encontrarse en los kioscos y las loncheras de los escolares.

Por todo lo antes mencionado, surge este manual con el objetivo principal de servir de ayuda a la comunidad educativa (directores, profesores, alumnos, padres de familia y concesionarios); brindando ideas clave de lo que debe encontrarse en todo kiosco y lonchera saludable.

Nuestra meta es no solo brindar un producto adecuado sino concientizar a población vulnerable y lograr que los hábitos saludables formen parte de la vida de las nuevas generaciones; llegando así a que este nuevo estilo de vida sea parte habitual de la población y los índices de prevalencia de sobrepeso y obesidad, que en las edades adultas desencadenan diversas enfermedades crónicas, disminuyan considerablemente.

El Manual está organizado en dos partes fundamentales:

- La primera parte nos invita a conocer los beneficios y enumera los principios básicos que se deben cumplir para desarrollar un kiosco saludable.
- La segunda parte, similar a la primera, nos presenta los beneficios y enumera los principios básicos que se deben cumplir para desarrollar una lonchera saludable.

Esperamos que este manual, que nos describe de manera general los pasos básicos para tener un Punto Saludable, sirva como instrumento promotor de una alimentación saludable y nutritiva en todas las escuelas.

I. KIOSCOS SALUDABLES

A. KIOSCO ESCOLAR SALUDABLE: DEFINICIÓN, ANTECEDENTES Y BENEFICIOS

1) DEFINICIÓN

El **kiosco escolar saludable** es un espacio físico adecuado para el consumo de alimentos nutricionalmente saludables, en el cual se brinda la oferta de alimentos sanos e inocuos, se implementan normas sanitarias de control y calidad de alimentos y además tiene el objetivo de promover estilos de vida saludables en la población escolar.

TIPOS DE KIOSCOS ESCOLARES SALUDABLES:

KIOSCO BÁSICO

Considerado aquel espacio físico que posee una estructura sencilla, sólida y segura para el expendio de alimentos, sin poseer servicios básicos completos.

En este punto saludable se podrán vender sólo:

- **Alimentos envasados** que cuenten con registro sanitario y posean bajo contenido de grasas, azúcares simples y sal en exceso.
- **Alimentos naturales** como frutas, verduras y otros alimentos que no requieran procedimientos previos para su consumo.

KIOSCO TIPO CAFETÍN

Este tipo de kiosco se considera como aquel establecimiento que cumple con poseer estructura compleja, sólida y segura, poseer servicios básicos completos, y se rige bajo el tratamiento de la Norma Sanitaria de Restaurantes.

2) ANTECEDENTES

La obesidad y el sobrepeso son problemas cada día más preocupantes en nuestro país y en el mundo, afectando tanto a la población adulta como a la infantil. Se destaca la importancia de la obesidad y el sobrepeso como causas de morbilidad y mortalidad, así como su relación con otras enfermedades crónicas, por ello existe la necesidad de dar una respuesta a este grave problema de salud pública desde distintos sectores.

Existe evidencia científica que ha demostrado que implementando estrategias e intervenciones a nivel educativo, nutricional y alimentario se pueden lograr grandes

cambios, tal es el caso de la estrategia de salud y educación implantada por el gobierno español a través de su Ministerio de Sanidad, Política social e igualdad, en colaboración con La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). En el año 2010 implementaron campañas y difundieron diverso material educativo para profesionales de la salud, maestros de escuela y padres de familia hablando sobre una correcta alimentación saludable para los más pequeños.

El Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) de Chile presentó un estudio realizado en Macul en donde aparte de desarrollar los pilares fundamentales del proyecto de prevención y control de la salud infantil como la educación en nutrición y el aumento de la actividad física, se desarrolló un espacio saludable, un punto de venta de alimentos de bajo costo asociado a prácticas de actividad física donde se analizaba actitudes hacia los alimentos saludables y no saludables en escolares y profesores, comparando el modelo tradicional de kiosco y de rincón saludable. Lo que se evidenció fue que más del 69 % de los niños compraban en el kiosco y que con el dinero compraban los productos envasados dulces, jugos helados productos salados y bebidas gaseosas, y entre la principal motivación que arrojaron para consumirlos fue que son ricos, los venden en el kiosco, son baratos, todos los compran, publicidad en la televisión, están de moda, tienen envases bonitos y taren regalos. La intervención consistió en la implementación del espacio saludable, capacitación del concesionario y docente del colegio, clasificación nutricional de los alimentos expendidos, análisis de los alimentos expendidos en el mercado y la promoción de alimentos con bajo aporte calórico, grasa azúcar y sal.

En otro estudio realizado en Chile por las nutricionistas Jacqueline Ibarra P. y Mari Alarcón R. en la institución educativa del Colegio Manuel D'Alzon de la Comunidad de Lota, incluyó una muestra de 939 estudiantes a quienes se les realizó evaluaciones antropométricas, de ingesta alimentaria, y talleres educativos, incluyendo docentes y apoderados efectuando talleres educativos. Se logró la incorporación de temas de alimentación saludable en las actividades curriculares, y la implementación de un kiosco saludable. En los resultados se observó una disminución en la prevalencia de malnutrición por exceso en 3 puntos porcentuales de un 28% inicial a un 25% final, siendo en el género masculino en donde se hace más evidente esta reducción.

En un estudio de sustentación de tesis realizado en la Universidad de Concepción de Uruguay por la nutricionista Chiesa María Elina, en donde 50 escolares fueron evaluados durante el período de Abril a Mayo de 2009, y se encontró que un 66% normopeso; 20% sobrepeso y 14% obesidad, además que en la población infantil estudiada, el consumo excesivo de comidas rápidas y el desarrollo de sobrepeso u obesidad se encuentran directamente relacionados, existiendo una vinculación entre el consumo excesivo de comida rápida, snacks, gaseosas, golosinas en los kioscos escolares y el estado nutricional de los niños, con un nivel de confiabilidad del 99%.

En el Perú, más de la mitad de la población adulta y uno de cada cinco niños menores de 10 años, sufre de sobrepeso y obesidad. Según la Encuesta Nacional de Demografía y Salud, ENDES.

El Ministerio de Salud implementó una *GUÍA DE GESTIÓN DE LA ESTRATEGIA DE ESCUELAS PROMOTORAS DE SALUD* dirigida a docentes de las Instituciones Educativas que han adoptado la estrategia Escuela Promotores, así como al personal de salud y técnico de los establecimientos de salud. Constituye un material educativo, que tiene por objetivo ser una herramienta de consulta y orientación del trabajo intersectorial, para fortalecer las acciones de promoción de la salud, en una estrategia a través de la cual se contribuya a elevar la calidad de vida de los estudiantes.

Un estudio de tesis sobre barreras percibidas en Institución Educativa Saludable (I.E.S) “Fernando Belaunde Terry” del distrito El Agustino durante el desarrollo del eje temático de Alimentación y Nutrición, realizado por Elida S. Rojas Jara, Hyda E. B. Cáceres Rojas, UNMSM, Nutrición, 2009, encontró que para disminuir el consumo de alimentos poco saludables (alimentos chatarra) en los escolares, las principales barreras percibidas a nivel de la I.E.S fueron la alta disponibilidad de alimentos poco saludables y los insuficientes conocimientos de los profesores, y en el hogar fue la preferencia de las madres por realizar lo más práctico, reflejándose en el envío de propina y en la compra de alimentos poco saludables, una de las profesoras manifestó: “...la madre aquí en la zona pues ve lo más fácil (con fastidio), agarra en comprar lo que es comida chatarra, o en darle su propina...” (G.F, profesora 5º A).

Las estrategias realizadas por los profesores para disminuir el consumo de alimentos fue supervisar las loncheras de los niños y dialogar con las madres de familia. Las estrategias propuestas por los actores involucrados fueron restringir la venta de alimentos poco saludables en el kiosco escolar y mejorar el trabajo en equipo entre madre y profesor.

3) BENEFICIOS DE UN KIOSCO ESCOLAR SALUDABLE

Un kiosco escolar saludable nos brinda los siguientes beneficios:

- Promueve el consumo de alimentos saludables y nutritivos.
- Fomenta la toma de conciencia de una adecuada alimentación.
- Brinda una alternativa saludable dentro de las instituciones educativas.
- Posiciona y aumenta la demanda de productos naturales, nutritivos y saludables.
- Mejora los hábitos alimenticios.

4) BASE LEGAL

- **Ley de Inocuidad de los Alimentos:** Decreto Legislativo N° 1062.
- **Ley General de Salud:** Ley N° 26842.
- **Reglamento sobre Vigilancia y Control Sanitario de Alimentos y Bebidas:** Decreto Supremo N° 007-98-Sa.
- **Ordenanza de salud y salubridad municipal:** Ordenanza 082.

- **Ordenanza sobre Sistema metropolitano de Supervisión y Control de alimentos y bebidas de consumo humano:** Ordenanza 550.
- **Ordenanza sobre obligatoriedad de portar Carné de Salud:** Ordenanza 141.
- **Ley Orgánica de Municipalidades:** Ley N° 27972.
- **Norma Sanitaria para el Funcionamiento de Restaurantes y servicios afines:** Resolución Municipal N° 363-2005/MINSA.
- **Ordenanza N° 1568:** Ordenanza que establece el nuevo régimen municipal que regula la comercialización, consumo y publicidad de bebidas alcohólicas, alcohol metílico y bebidas adulteradas.

B. CÓMO LOGRAR TENER UN KIOSCO SALUDABLE Y QUE ASPECTOS HAY QUE TENER EN CUENTA AL IMPLEMENTARLO

1) PRINCIPIOS BÁSICOS DE UN KIOSCO ESCOLAR SALUDABLE

Tómese en cuenta las siguientes características o consejos en relación al desarrollo de un kiosco saludable, pues son aspectos relevantes para que el trabajo llegue a un buen puerto y se mantenga en el tiempo.

- Todo kiosco saludable deberá promover la alimentación sana y balanceada, mediante el expendio de productos nutritivos e inocuos, que incluyan frutas, verduras, bebidas naturales, snacks saludables y preparaciones balanceadas.
- Los productos expendidos deberán contar con registro sanitario, etiquetado correspondiente y dentro de la fecha de vencimiento.
- Los productos nutritivos que se expendan deberán contar con un lugar preferencial en su exhibición, de modo que se difunda e impulse su consumo y sus beneficios.
- Los productos nutritivos se exhibirán en estantes y/o vitrinas dispuestas de tal forma que se garantice la protección de los mismos (se incluirán cámaras de frío para los alimentos que lo requieran).
- Las frutas expendidas deberán ser variadas, frescas, en buen estado, previamente lavadas, y empaquetada individualmente (las que lo requieran).
- Los kioscos saludables deberán dar a la venta bebidas alternativas bajas en azúcar como los refrescos naturales.



- vii. Se deberán expender “snacks saludables” que incluyan alimentos autóctonos como kiwicha, quinua, cañihua, frutos secos, entre otros.
- viii. Los sándwiches se deberán vender sin complementos con alto contenido de calorías (papas fritas, cremas y similares); para lo cual se proporcionarán alternativas saludables.
- ix. Los sándwich deberán incluir entre sus ingredientes porciones generosas de verduras frescas, previamente lavadas y en condiciones inocuas.

2) ALIMENTOS PARA LA OFERTA EN UN KIOSCO ESCOLAR SALUDABLE

A continuación se presentan ejemplos saludables que deben ser incorporados a la oferta de productos expendidos por los kioscos escolares. Se deberá incorporar por lo menos una de cada grupo:

- Refrescos naturales (Limonada, piña, maracuyá, manzana, emoliente, etc.)	- Cereales envasados bajos en azúcar (hojuelas de maíz, trigo atómico, etc.)
- Cocimiento de cereales (avena, quinua, cebada, etc.)	- Frutos secos (maní, pasas, pecanas, almendras, etc.)
- Lácteos (yogurt, leche chocolatada, etc.)	- Bolitas de kiwicha, maca, etc.
- Infusiones (manzanilla, anís, boldo, etc.,excepto té)	- Productos ricos en fibra: Palitos de ajonjolí, granola, etc.
	- Maíz tostado, pop corn, habas tostadas.
- Pan con pollo	
- Pan con palta	- Frutas enteras o deshidratadas
- Pan con tortilla	- Ensalada de frutas
- Pan con aceitunas	
- Pan con queso fresco	- Papa con huevo
- Pan con sangrecita (relleno)	- Choclo con queso

II. LONCHERAS SALUDABLES

A. LONCHERA SALUDABLE: DEFINICIÓN Y BENEFICIOS

1) DEFINICIÓN

Es un conjunto de alimentos que tiene por finalidad proveer a los alumnos de la energía y nutrientes necesarios para: cubrir sus recomendaciones nutricionales, mantener adecuados niveles de desempeño físico e intelectual y desarrollar sus potencialidades en la etapa de desarrollo y crecimiento correspondiente.

La lonchera escolar constituye una comida adicional a las tres comidas principales, por lo consiguiente no es un reemplazo de las mismas. Contiene del 10 al 15% del valor calórico total de los alimentos ingeridos en el día, lo que se traduce en unas 150 a 350 Kcal (dependiendo de la edad, peso, talla y actividad física); y puede suministrarse a media mañana o media tarde dependiendo de la jornada escolar.

2) ANTECEDENTES

A nivel internacional, podemos citar que en New York, “Wellness in theSchool” (2005) nace como una propuesta para la difusión de una alimentación balanceada y actividad física en los colegios públicos de la zona.

En Singapur(2004), la educación nutricional en clase, combinada con la oferta de bebidas y alimentos sanos en el medio escolar y un especial seguimiento de los alumnos que ya padecían sobrepeso u obesidad, se tradujo en un notable descenso del número de estudiantes obesos.

A nivel Nacional el MINSA (2006) Lanza un Proyecto de Refrigerios y loncheras saludables dentro del marco del Modelo de abordaje de promoción de la Salud. Así también a través del CENAN, elabora la “Discolonchera escolar”(2010), material que propone la elaboración de tres tipos de lonchera para la costa, sierra y selva, según sea la región donde viven los escolares.

A nivel local, también podemos citar otras investigaciones realizadas sobre el tema en mención:

Lissett Requena Raygada, en Lima, el 2006, realiza un estudio sobre “Conocimientos y prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y su relación con el estado nutricional del preescolar de la IEI N°524 Nuestra Señora de la Esperanza en Octubre del 2005”. El método fue descriptivo correlacional de corte transversal y la muestra estuvo conformada por 150 madres de los niños de 2 a 5 años 11 meses y sus niños.

Por su parte, Omar Canales Huapaya, en Lima (2009), realiza su tesis en torno al tema Efectividad de la sesión educativa "Aprendiendo a preparar loncheras nutritivas" en el incremento de conocimientos de madres de preescolares en la Institución Educativa San José - El Agustino. El estudio fue de nivel aplicativo, tipo cuantitativo y método cuasi experimental. Se encuentra que el nivel de conocimientos antes de la sesión educativa en su mayoría es bajo y que el incremento de los conocimientos de las madres de niños preescolares sobre las loncheras nutritivas en la institución educativa es alto producto de la sesión educativa propuesta.

3) BENEFICIOS DE UNA LONCHERA SALUDABLE

Una lonchera saludable nos brinda los siguientes beneficios:

- Establece adecuados hábitos alimenticios.
- Fomenta la toma de conciencia de una alimentación saludable.
- Proporciona nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento.
- Promueve el consumo de alimentos saludables y nutritivos desde la niñez.

B. CÓMO LOGRAR TENER UNA LONCHERA SALUDABLE Y QUÉ ASPECTOS TENER PRESENTE AL HACERLO

1) PRINCIPIOS BÁSICOS DE UNA LONCHERA SALUDABLE

Una lonchera saludable es aquella que contiene alimentos que aportan los nutrientes necesarios y que no suponen riesgos para la salud.

i. Composición

Desde el punto de vista nutricional estará integrada por alimentos energéticos, constructores y reguladores; además de líquidos.

Alimentos energéticos: Aportan la energía que los niños necesitan. Consideramos dentro de este grupo a los carbohidratos y grasas en general. Haciendo la salvedad de la importancia de los carbohidratos complejos constituidos por la fibra. Ejm: pan (blanco, integral), hojuelas de maíz, avena, maíz, etc. En cuanto a las grasas: maní, pecanas, palta, aceitunas, etc.

Alimentos constructores: Ayudan a la formación de tejidos (músculos, órganos, masa ósea) y fluidos (sangre). En este grupo encontramos a las proteínas de origen animal y vegetal, pero daremos mayor énfasis al consumo de proteínas de origen animal, por su mejor calidad nutricional y mejor utilización en el organismo en crecimiento. Ejm: derivados lácteos (yogurt, queso), huevo, carnes, etc.

Alimentos reguladores: Proporcionan las defensas que los niños necesitan para enfrentar las enfermedades. Ejm: Frutas (naranja, manzana, pera, etc.) y verduras (zanahoria, lechuga, brócoli, etc.)

Líquidos: Se deberá incluir agua o toda preparación natural como los refrescos de frutas (refresco de manzana, de piña, de maracuyá, limonada, naranjada, etc.), cocimiento de cereales (cebada, avena, quinua, etc.), infusiones (manzanilla, anís, etc., excepto té); adicionando poco o nada de azúcar.

ii. Inocuidad

Todos los alimentos deberán de ser manipulados con el mayor cuidado para que éstos no se constituyan como agentes contaminantes. Del mismo modo, es importante tener en cuenta los envases a utilizar ya que los utilizados deberán ser los más apropiados para no deteriorar el alimento durante el transcurso del horario escolar.

iii. Practicidad

La preparación de los alimentos debe ser rápida y sencilla, a modo de que podamos asegurarnos que son colocados en condiciones óptimas en la lonchera. Por su parte, los envases deben ser herméticos e higiénicos garantizando que sean fáciles de portar por los niños.

iv. Variedad

Uno de los métodos más efectivos para promover el consumo de alimentos saludables y nutritivos es la creatividad y variedad en las presentaciones enviadas, tanto en colores, como texturas y combinaciones. Por ello, la lonchera debe ser planificada con tiempo para tener todos los alimentos adecuados a nuestro alcance y lograr enviar una lonchera saludable.

v. Idoneidad

La lonchera debe ser pensada y elaborada según la edad del niño, su grado de actividad y el tiempo que éste permanece fuera de casa, así tenemos que:

- **Preescolares (2 a 5 años):** La energía aportada por este refrigerio será de aproximadamente 200 kcal. (Ej: medio pan con queso, mango en trozos y refresco de maracuyá).

*En cuanto a las frutas lo ideal es que sean enviadas en trozos, manteniendo su cáscara y con unas gotas de limón para evitar que se oxiden y cambien a un color oscuro.

- **Primaria (6 - 11 años):** La energía aportada por este refrigerio será de aproximadamente 250 kcal. (Ej: un pan con pollo, piña en trozos y emoliente).

*En esta etapa los niños empiezan a hacer deporte, por lo que es necesario que consuman mucho líquido para evitar la deshidratación. Evitar las bebidas azucaradas y artificiales.

- **Secundaria (12 - 17 años):** La energía aportada por este refrigerio será de aproximadamente 300 kcal. (Ej: un pan con palta, una mandarina, un plátano y refresco de manzana)

*En esta etapa los adolescentes están en un proceso continuo de crecimiento por lo que es de suma importancia que no omitan comidas importantes como el desayuno y el almuerzo a parte de su refrigerio.

2) ALIMENTOS QUE DEBE CONTENER UNA LONCHERA SALUDABLE

i. ALIMENTOS RECOMENDADOS

Toda lonchera escolar debe contener un alimento de cada grupo (energético, constructor y regulador); es muy importante saber combinar cada uno de los alimentos para que la lonchera resulte atractiva y sea consumida en su totalidad.

* Tener en cuenta el tamaño de la porción de cada alimento, según la edad y nivel de actividad física del escolar.

ENERGÉTICOS	CONSTRUCTORES	REGULADORES
<ul style="list-style-type: none"> - Pan blanco - Pan integral - Papa, camote, yuca - Choclo sancochado - Maíz tostado - Frutos secos - Palitos de ajonjolí 	<ul style="list-style-type: none"> - Huevo o tortillas - Queso fresco - Yogurt - Pollo - Pescado cocido - Atún - Sangrecita 	<ul style="list-style-type: none"> - Frutas: Manzana, plátano, pera, mango, uvas, duraznos, piña, etc. - Verduras: Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, etc.

La hidratación es muy importante en la etapa escolar:

BEBIDAS RECOMENDADAS
- Refrescos naturales (Limonada, piña, maracuyá, manzana, emoliente, etc.)
- Cocimiento de cereales (avena, quinua, cebada, etc.)
- Infusiones (manzanilla, anís, boldo, etc., excepto té)
- Agua hervida o mineral.

EJEMPLO DE LONCHERAS SALUDABLES

Nº	LONCHERAS SALUDABLES
1	Pan con palta, tomate y lechuga, una mandarina y refresco de piña.
2	Pan con huevo revuelto, tuna en trozos y refresco de piña.
3	Pan pita con hamburguesa de atún, una granadilla y limonada.
4	Mini sándwiches de queso crema, un durazno al jugo y agua de piña.
5	Pan con lomo saltado, un plátano bizcocho y refresco de maracuyá.
6	Pan con tortilla de tomate y cebolla, un durazno y naranjada.
7	Pan con hamburguesa, una manzana y refresco de piña.
8	Pan con lechuga, tomate y queso, una granadilla y refresco de manzana.
9	Mini panes con queso, sandía en trozos y refresco de piña.
10	Nuggets de pollo con una tajada de pan de molde en triángulos, un durazno y chicha morada.
11	Pan de molde con lechuga, jamón y queso, piña en trozos y chicha.
12	Pan con palta, uvas y limonada.
13	Pan con pollo a la plancha, durazno y maracuyá.
14	Pan de molde con queso, lechuga y tomate, papaya en trozos y limonada.
15	Pan con pollo deshilachado, una granadilla y chicha morada.
16	Pan con queso, un plátano y refresco de manzana.
17	Petit pan con hamburguesa y queso, mango en trozos y naranjada.
18	Huevos de codorniz, pan de molde con queso, piña en trozos y maracuyá.
19	Pan con queso, jamón y lechuga, una granadilla y un yogurt.
20	Pan con palta, tomate y lechuga, una mandarina y refresco de piña.

ii. ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

1. Alimentos chatarra

Caramelos, chupetines, chicles, grageas, gomitas, estos no aportan ningún valor nutricional, sólo aportan cantidades elevadas de azúcares y grasa.

2. Bebidas artificiales

Como gaseosas y jugos artificiales, debido a que contienen colorantes y azúcares, que causan alergias y favorecen la obesidad en los niños.

3. Alimentos con salsa

Como mayonesa o alimentos muy condimentados, debido a que ayudan a la descomposición del alimento.

4. Embutidos

Como hotdog, salchichas, mortadelas, ya que contienen mucha grasa y colorante artificial.


RECOMENDACIONES

- La lonchera escolar no debe remplazar a ninguna de las tres comidas principales (desayuno, almuerzo o comida).
- En toda lonchera saludable se debe incluir un alimento de cada grupo (constructor, energético y regulador); además de líquidos bajos o sin azúcar (de preferencia los refrescos de frutas porque son más aceptados por los niños)
- La cantidad de alimentos destinado para la lonchera debe ser relacionado con la edad, peso, talla, calidad nutricional del desayuno, cantidad de horas en la escuela y actividad física del niño.
- La fruta que se envía en la lonchera debe ser entera o en trozos, manteniendo su cáscara para aprovechar la fibra (si está en trozos, agregar jugo de limón para evitar que se oxide y cambie a un color oscuro).
- Planificar con anticipación la lonchera del escolar para no improvisar y enviar alimentos no nutritivos y/o saludables.
- Se recomienda a los profesores encargados de los escolares, vigilar la higiene del niño antes y después de comer sus loncheras, así como inculcar el cepillado para evitar la formación de caries.

III. BIBLIOGRAFÍA

1. Cortez R. La nutrición de los niños en edad pre-escolar. Centro de Investigación Universidad el Pacífico. 2002
2. Documento Técnico Modelo de abordaje de Promoción de la Salud. Acciones a desarrollar en el eje de Alimentación y Nutrición Saludable. Dirección General de Promoción de la salud 2006. Proyecto de Loncheras y Refrigerios Saludables.
3. IESN. Curso Nutrición Pediátrica. La mejor lonchera escolar. Lima. 2006
4. Manos Unidas. La lonchera escolar. Suplemento Parlante. 2010
5. OMS (Organización Mundial de la salud) “ Combatamos la Obesidad Infantil- Tendencias” 2004
6. Requena Raygada, Lissette. “Conocimientos y prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y su relación con el estado nutricional del preescolar de la IEI N°524 Nuestra Señora de la Esperanza en Octubre del 2005”. Escuela de Enfermería de la UNMSM. Lima. 2006


IV. ANEXOS



DECÁLOGO DEL ESCOLAR para una alimentación saludable

- 1 Lávate las manos antes de comer cualquier alimento.
- 2 Come 3 frutas diarias de todos los colores y mantén su cáscara pues es muy nutritiva.
- 3 Tu alimentación debe ser variada, debe contener cereales (de preferencia integrales), legumbres, lácteos (bajos en grasa o desgrasados), diversos tipos de carnes.
- 4 Mantén un horario de comida sin saltarte el desayuno, el almuerzo o la cena.
- 5 Come pausadamente y con moderación.
- 6 Incluye entre tus comidas grasas saludables como: aceite de oliva, palta, aceituna y maní.
- 7 Come todo los días por lo menos un plato con ensalada que contenga 2 tipos de verduras de diferentes colores.
- 8 No olvides que la comida chatarra como gaseosas, galletas, golosinas o snacks salados no contribuyen a tu salud.
- 9 Come snacks saludables como: canchita tostada, granola, palitos de ajonjolí y bolitas de kiwicha.
- 10 Bebe como mínimo 6 vasos de líquidos al día; recuerda que una buena alternativa es el agua y los refrescos naturales con poco o ningún agregado de azúcar (No olvides hacer actividad física 3 veces por semana durante 45 minutos como mínimo).

Entérate de más, escríbenos a:
nutricion@mireflores.gob.pe



**mira
flores**
en tu corazón



DECÁLOGO PARA TENER UNA LONCHERA SALUDABLE

- 1 Toda lonchera deberá contener los tres grupos nutricionales como los constructores (lácteos, huevos y carnes), energéticos (harinas y cereales) y reguladores (frutas y verduras).
- 2 La lonchera deberá contener una proporción de alimentos adecuada y de acuerdo a la edad del niño, peso, talla y actividad física.
- 3 En la lonchera deberán ir alimentos frescos, de fácil manipulación y consumo.
- 4 La lonchera no debe contener productos envasados que tengan en su composición grasas trans, alto contenido de sal y/o azúcar.
- 5 Los envases donde se lleven los alimentos deben ser herméticos y seguros, para que éstos no se derramen, ni se combinen.
- 6 Toda lonchera debe contener líquidos como agua, refrescos naturales, infusiones (excepto té), cocimiento de cereales o jugos de frutas.
- 7 La lonchera deberá contener por lo menos una porción de fruta y/o verdura.
- 8 Los alimentos de la lonchera no deberán contener preparaciones demasiados elaborados como: tortas, budines, empanadas, kekes, hamburguesas, etc.
- 9 Si la lonchera presentara un producto industrializado; se deberá vigilar el etiquetado y/o fecha de vencimiento.
- 10 Incluir en las loncheras snacks saludables como: Frutos secos, granola, bolas de kiwicha, palitos de ajonjolí, etc.(en porciones adecuadas).

Entérate de más, escríbenos a:
nutricion@miraflores.gob.pe