

¡CONOCE A
SANITA!
LA LONCHERA SALUDABLE!



unicef 
para cada infancia

unicef 
para cada infancia

SANITA



Los días de escuela son un desafío físico y mental para las niñas, niños y adolescentes.

Por eso debemos procurar una **adecuada alimentación** en casa y, especialmente, durante el recreo o los descansos entre clases.

¡Aprender a preparar una **lonchera saludable** es indispensable en la vida escolar!

¡ATENCIÓN A A TU NUTRICIÓN!

El **sobrepeso y la obesidad** se han convertido en un grave problema de salud pública. Incrementa el riesgo de enfermedades coronarias, de presión arterial y diabetes, entre otras y afecta el desarrollo y la autoestima de la niñez y la adolescencia.

Se estima que **para el 2030**, más de un millón de niñas, niños y adolescentes entre los **5 y 19 años** sufrirán de obesidad.

Es vital **promover los beneficios** de una buena nutrición, de la actividad física y un sueño reparador para favorecer un buen rendimiento escolar.



¡PREPAREMOS JUNTOS LA LONCHERA!



La **variedad de productos que hay en el Perú** es una ventaja para lograr una buena alimentación. Las niñas, niños y adolescentes pueden preparar, junto a sus padres, **variadas, apetitosas y nutritivas opciones** y recuperar la energía necesaria para **hacer deporte, jugar y mejorar su rendimiento** en la escuela.

¡Incentiva a tus hijas e hijos a participar en la preparación de sus propias loncheras! Es una buena oportunidad para que aprendan a tomar decisiones y ayudarlos a comprender la importancia de la alimentación y de una lonchera saludable.

Cada semana pueden hacer la lista de ingredientes para cada **lonchera saludable** y prepararlos juntos la noche previa a clases o muy temprano por la mañana antes de ir al colegio.

Es importante que compruebes si los alimentos elegidos tienen **buena aceptación y han sido consumidos** por tu hijo o hija, así pueden ir cambiando sus opciones pero siempre considerando la mejor y más natural alimentación.



¿QUÉ DEBE CONTENER SANITA, LA LONGHERA SALUDABLE?



ALIMENTOS DE ORÍGEN ANIMAL

Huevo, pescado, pollo,
hígado y otros.



CEREALES, MENESTRAS O TUBÉRCULOS

Choclo, papa, yuca, quinua, trigo,
camote, pan integral, menestras.



VEGETALES

Frutas y verduras nunca
deben faltar.



GRASAS SALUDABLES

Palta, frutos secos (pecanas,
almendras, nueces, etc.).



LÍQUIDOS

Agua o refrescos naturales
sin edulcorantes ni azúcar.



CONSIDERACIONES AL PREPARAR UNA LONGCHERA SALUDABLE!



Ante de decidir, junto a tu hijo o hija, lo que incluirán en sus loncheras saludables, deben tener en cuenta **las siguientes recomendaciones**:

- Incluir agua, refrescos o mates naturales con muy poca cantidad de azúcar o, idealmente, **sin ningún tipo de edulcorante**.
- **Prefieran siempre alimentos naturales**, obtenidos directamente de animales y plantas, **sin aditivos, saborizantes artificiales ni otras sustancias dañinas**.
- **Evitar los alimentos ultraprocesados o con octógonos** por su alto contenido de azúcar, sal o grasas saturadas que afectan la salud.

¡ATENCIÓN A LOS OCTÓGONOS!

ALTO EN
SODIO

ALTO EN
AZÚCAR

ALTO EN
GRASAS
SATURADAS

COMBINACIONES DE LONCHERA SALUDABLE

No olvides que la cantidad de los alimentos debe estar en función a la **edad del niño, niña o adolescente, a sus horarios y a las actividades que realiza.**

Inicial

COMPONENTE SÓLIDO	FRUTA O VERDURA (1 FRUTA)	BEBIDA
Pan con pollo (3 cdas) y verduras	Mandarina pequeña	Chicha morada
Yogurt natural con fruta (1/2 vaso)	Plátano de seda mediano	Refresco de cebada
Papa (1/2 unidad mediana) con queso fresco	Zanahoria cruda en palitos o choclo desgranado	Refresco de carambola
Papa (1/2 unidad mediana) con huevo de codorniz (4 uni.)	Manzana mediana	Jugo de naranja

Primaria

COMPONENTE SÓLIDO	FRUTA O VERDURA (1 FRUTA)	BEBIDA
Pan con sangrecita (1 cda) al jugo	Mandarina pequeña	Limonada
Papa (1/2 unidad mediana) con huevo de gallina (1 uni.)	Durazno pequeño	Refresco de cebada
Pan con pejerrey frito (1 uni.)	Zanahoria cruda en palitos o choclo desgranado	Jugo de naranja
Choclo (1/2 desgranado) con queso fresco (1 tajada)	Manzana mediana	Refresco de manzana

Secundaria

COMPONENTE SÓLIDO	FRUTA O VERDURA (1 FRUTA)	BEBIDA
Causa de atún	Mandarina mediana	Limonada
Papa (1/2 unidad mediana) con huevo de gallina (1 uni.)	Durazno mediano	Chicha morada
Pan de pollo (4 cdas) y espinaca	Manzana mediana	Refresco de cocona
Ensalada de frutas con yogur descremado (1/2 taza)	Zanahoria cruda en palitos o choclo desgranado	Refresco de cebada

UNICEF trabaja para que cada niña, niño y adolescente tenga igualdad de oportunidades de ejercer plenamente sus derechos.

 UNICEF Perú

 @UNICEFperu

 @UNICEFPeru

 UNICEF Perú

 UNICEF Perú

 @unicefperu

 @unicefperu

 www.unicef.org/peru

 lima@unicef.org