

Mi DISCOLONCHERA

Todos los niños y niñas se emocionan cuando revisan sus loncheras para ver qué comerán en el recreo. Lo importante es enviarles preparados deliciosos, nutritivos y saludables para que crezcan más sanos, fuertes y recuperen los nutrientes que perdieron en las primeras horas de clase.

Para ayudar a las madres, los nutricionistas del Instituto Nacional de Salud han elaborado una gran amiga: la Discolonchera, material educativo con 30 tipos de preparados de la Costa, Sierra y Selva para que los engreídos escojan las más ricas loncheras.

Lo fundamental es evitar enviarles golosinas, galletas, gaseosas, frituras, entre otros envasados que producen sobrepeso, obesidad, caries y otras enfermedades en los menores del hogar.

Los alimentos infaltables en la lonchera diaria son los energéticos que aportan calorías necesarias para jugar y estudiar (pan y cereales); asimismo, los alimentos ricos en proteínas para el crecimiento y desarrollo (lácteos, huevos y carnes) y los que contienen vitaminas y minerales que regulan y protegen nuestro cuerpo (frutas y verduras).

INS te aconseja:

- Lavarte las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos.
- Lavar muy bien las frutas y las verduras frescas y secas.
- Utilizar recipientes limpios, herméticos y fáciles de abrir.
- Explicar a los niños por qué deben o no comer un alimento.
- Planificar conjuntamente con la niña o niño los alimentos a incluir en la lonchera.
- En caso de incluir alimentos dulces (con azúcar) recomendar el lavado inmediato de dientes.
- De vez en cuando incluir alguna "sorpresita" (alimento que le guste al niño y que no es consumido habitualmente).



Recuerde: enviar la fruta entera y con cáscara porque proporcionan vitaminas y minerales que el menor necesita. Igualmente debe incluir cantidades adecuadas de líquidos pero no bebidas gaseosas o jugos envasados.



La Discolonchera Escolar contiene hasta 30 tipos de lonchera y según regiones (Costa, Sierra y Selva).



VARIEDAD DE LONCHERAS PARA LOS NIÑOS SEGÚN REGIONES NATURALES

COSTA	SIERRA	SELVA
<ul style="list-style-type: none"> • 1 Pan con atún • 1 naranja • Refresco de melocotón 	<ul style="list-style-type: none"> • Habas tostadas (1/2 taza) • 1 vaso de yogurt • Refresco de cebada 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 unidad de yuca o papa rellena • Refresco de camu camu
<ul style="list-style-type: none"> • 1 pan con pollo (apio, mayonesa) • 1 trozo de papaya • Chicha morada 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 tajadas de camote frito con relleno • 1 mandarina • Refresco de piña 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ plátano verde sancochado (inguiuri) • 1 trozo de pescado frito • Limonada
<ul style="list-style-type: none"> • 1 pan con tortilla (huevo, tomate y cebolla) • Refresco de naranja 	<ul style="list-style-type: none"> • ¾ taza cebiche de chocho (tomate, perejil, cebolla) • Emoliente 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 juane chico • Refresco de maracuyá
<ul style="list-style-type: none"> • 4 galletas, huevo duro • 1 mandarina • Refresco de manzana 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 unidades de chuño arrebosado con huevo • 1 tuna • Limonada 	<ul style="list-style-type: none"> • ¾ taza inguiuri con gallina • Refresco de taperibá

Si quieres tener tu Discolonchera, puedes solicitarla con un ejemplar del periódico *El Investigador* llamando al teléfono 617-6200, anexo 2162, con la Oficina de Comunicaciones.