



“Año del Diálogo y la Reconciliación Nacional”

NOTA DE PRENSA N° 035 - 2018/GRDS-DIRESA-OF.COM.

LONCHERA DEBE CONTENER JUGO, FRUTAS Y ALIMENTOS SANOS COMO CANCHA DE MAÍZ

- **DIRESA sugiere no incluir golosinas ni otros alimentos procesados por su alto contenido de azúcares y grasas.**
- **Sin embargo, advierte que lonchera no reemplaza al desayuno ya que este solo aporta el 12% de energía que requiere el niño por día.**

La Dirección Regional de Salud (DIRESA Hvca) ante el inicio del año escolar recomendó a los padres de familia a elaborar una lonchera saludable en base a alimentos naturales más no con golosinas u otros productos procesados a fin de no perjudicar la salud del estudiante. Sin embargo, advirtió que la lonchera no reemplaza el desayuno en casa.

Según la coordinadora de la Estrategia Sanitaria de Alimentación y Nutrición Saludable, Sonia Fernández Nolazco, una lonchera no debe faltarle líquido, frutas y dos alimentos naturales sólidos. Sugirió para niños del nivel inicial, una porción de cancha, tajada de queso, mandarina y limonada que en conjunto brinda importante energía (159 kilocalorías), proteína (6.1 gramos) y hierro (0.8 mg).

También; pan con hígado de pollo, manzana y agua de cebada o pan con tortilla de verduras, durazno y chicha morada. Mientras que para el nivel primario, la especialista recomendó; choclo rebozado con huevo, tuna y refresco de cebada (ofrece 214 kilocalorías, 5.8 gr de proteínas y 1.2 mg de hierro) o pan con atún, mandarina y refresco de piña. No obstante, Sonia Fernández mencionó no incluir en golosinas y otros productos procesados debido a su alto contenido de azúcares y grasas que pueden provocar obesidad en el niño.

Asimismo, advirtió que además de la lonchera saludable es importante que el menor desayune en casa porque este primer alimento es irremplazable. Por lo tanto detalló que este debe ser con avena o quinua con leche acompañado de pan con huevo o queso, incluso con alimentos de origen animal como la sangrecita e hígado. La coordinadora, igualmente, invocó a los padres de familia a tomarse su tiempo para preparar la lonchera y evitar entregar propina a sus hijos que se exponen a consumir productos procesados.

MÁS DATOS.

Una lonchera saludable aporta entre 10 a 12% del requerimiento por día que necesita un niño. Además, permite al niño mantener la concentración, retención y atención a sus clases e incluso contribuye a la reducción de la anemia y desnutrición crónica infantil.

Huancavelica, 09 de marzo de 2018

Agradecemos su difusión
U. Com. DIRESA – Hvca.