



## COLEGIO SUIZO PESTALOZZI

Blog La Vaca Roja

Post N° 01 Año VII



### Loncheras

## Niñas y niños de 4 a 7 años

Los niños de inicial se encuentran en una etapa de crecimiento acelerado, por ello requieren de vitaminas, minerales, proteínas etc, para nutrirse adecuadamente. La lonchera debe formar parte de la ingesta de nutrientes de todo el día.

Normalmente las niñas y niños se quedan en el colegio hasta el medio día y almuerzan en casa, por esa razón la lonchera no debe ser muy abundante para que lleguen a casa con un poquito de hambre y almuerzen bien. En el caso que se queden hasta la 1:00 ó 2:00pm deberán llevar el doble de la ingesta indicada a continuación y almorzar en casa.

#### Lunes

Limonada\* o agua, 1/2 sándwich con pollo, lechuga y tomate, 1 pera.

#### Martes

Agua o refresco de maracuyá, 2 tazas de pop corn\*, 1 mandarina.

#### Miércoles

Hierba Luisa fría, 1/4 de taza de pecanas u otros frutos secos, 1 racimo chico de uvas.

#### Jueves

Agua, 1 taza de pop corn\*\*, 1 plátano ó 2 plátanos manzanito (los chiquitos)

#### Viernes

Manzanilla fría, 1/2 sándwich de pate, 1 manzana.

\*La limonada u otros refrescos deben ser bajos en azúcar utilizar máximo 1 cucharadita por 250ml.

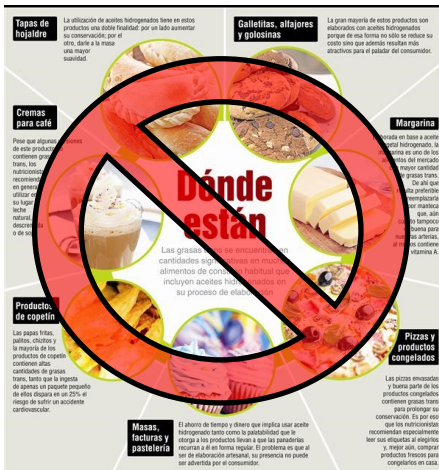
\*\*Pop Corn hecho en la ollita con poco aceite, no de microondas



# Que se debe considerar para mantener una buena salud: 3 aspectos Claves



Evitar el azúcar añadido a los alimentos, ya que hoy en día se le considera toxica porque eleva rápidamente la insulina, es prooxidativa e inflamatoria y se convierte en grasa en el organismo. El azúcar no es adecuada ni para niños ni para adultos. Muchos productos envasados la contienen, inclusive los salados. El exceso de azúcar puede alterar el comportamiento de muchos niños sensibles.



Evitar productos con grasas trans. Este tipo de grasa se encuentra principalmente en los productos envasados fritos o elaborados con grasa y en la margarina. También se le conoce como grasa vegetal parcialmente hidrogenada. Este tipo de grasa industrial es altamente nociva para la salud, generando problemas cardiovasculares y cáncer, según últimos estudios.



Evitar alimentos con alto contenido de aditivos artificiales y colorantes derivados del petróleo, ampliamente utilizados en productos para niños. Muchos de ellos están prohibidos en otros países debido a que han demostrado ser nocivos para la salud, además generan hiperactividad y/o déficit de atención en muchos niños sensibles.

**Lo saludable es lo natural, artesanal, hecho con ingredientes de primera calidad.**

