



## ¿LONCHERAS SALUDABLES EN CASA?

Sabemos que aún cuando este año la educación continuará siendo remota, la lonchera escolar debe seguir formando parte de los tiempos de comida importantes del día del estudiante. Probablemente nos parezca raro hablar de loncheras en casa, pero estas cubren entre el 10% a 15% del requerimiento de energía total de un niño o adolescente, por lo que no debemos olvidarlas.

Una alimentación balanceada y adecuada resulta siendo la clave para el adecuado desarrollo de los estudiantes, así como para un mejor desempeño durante las clases. La educación remota se ha convertido en todo un reto para los docentes y padres. Además, la facilidad para la distracción y la fatiga han resultado siendo una de las mayores dificultades para los estudiantes.

### **Puedes incluir en la lonchera o merienda saludable:**

- **Proteína:** Yogurt, huevo cocido, pollo en trozos.
- **Carbohidratos:** Avena, galletas de arroz, pan integral.
- **Frutas:** Mandarina, fresas, aguaymantos, manzana, etc.
- **Líquido:** Agua o refrescos naturales bajos en azúcar.

El no cuidar de un aporte adecuado de nutrientes en la alimentación puede originar problemas como la anemia ferropénica. El cansancio, la debilidad y la falta de atención son los síntomas principales. Los alimentos ricos en hierro como las vísceras, sangrecita, res, pescado y menestras no deben faltar en la mesa.

**Aon Perú**

contacto.peru@aon.com

**AON**  
Empower Results®

El presente documento es únicamente a título informativo y no pretende brindar asesoramiento Médico/Nutricional específico. La información contenida aquí y las declaraciones expresadas son de naturaleza general y no tienen la intención de dirigirse a las circunstancias particulares de cualquier individuo. A pesar de nuestro esfuerzo por proveer información precisa y oportuna, y utilizar recursos que consideramos confiables, no hay ninguna garantía de que dicha información es certera a la fecha de ser recibida o que será certera en el futuro. Nadie debe actuar en cuanto a dicha información sin la recomendación profesional adecuada después de un análisis detallado de la situación particular. Si usted tiene alguna pregunta respecto de la manera en que la temática de este documento impactará sobre usted, entonces rogamos que por favor se contacte con un profesional médico y/o de la salud.