

TIPS PARA UNA LONCHERA SALUDABLE Y NUTRITIVA



LA LONCHERA DEBE CONTENER LA MAYORÍA DE LAS VECES ESTOS ALIMENTOS: FORMADORES (PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL COMO EL POLLO O CARNE). ALIMENTOS REGULADORES (FRUTAS Y VERDURAS) ENERGÉTICOS (PAN, CEREALES Y TUBERCULOS COMO PAPA O YUCA). EVITAR JUGOS ARTIFICIALES. NO SE RECOMIENDAN ALIMENTOS EN PAQUETES O GALGUERIA. SIEMPRE DEBE LLEVAR UNA BOTELLA DE AGUA

AQUÍ ALGUNAS IDEAS PARA LA LONCHERA DE TU PEQUEÑITO

Día 1:

Pure de papa con pollo y verduras, una manzana o pera, mandarina

Día 2:

Ensalada de frutas, un pan con mantequilla y queso fresco.

Día 3:

Huevo duro relleno de atún y papa sancochada en cuadritos; una pera o manzana

Día 4:

Pan con hamburguesa casera con tomate y lechuga o vegetales de su preferencia; uvas

Día 5:

Pastel del choclo relleno de carne de pollo, compota de frutas como durazno, manzanas, pera, entre otros.

Día 6:

Yuquitas y torta de acelga o espinaca. naranja o mandarina

Día 7:

Pastel o pudín de pan casero, un mango pelado y cortado

Día 8:

Pan integral con aguacate, huevo y tomate; una manzana o pera; limonada o naranjada.

Día 9:

Un pan con huevo revuelto con **jamon de pavo y queso**. Fresas con leche condensada; manzana o piña.

Día 10:

Ensalada de frutas variadas con miel de abeja, un yogurt natural sin azúcar, cereal sin colorante ni azúcar

Día 11:

Un filete de pollo con queso y tostada integrales con fibra. Alcachofas o brócoli

Día 12:

Tortilla de papa con maíz y aceite de oliva, banano o granadilla

Día 13:

Sándwich de Nuggets de pollo con lechuga y tomate, un **plátano, ciruela**

Día 14:

Seis huevos de codorniz, cuajada con melao, papaya o melon

Día 15:

Papa y huevo sancochado con salsa de queso fresco con una hoja de lechuga: guayaba o durazno

Día 16:

Tres rollitos de jamón de pollo o pavo y queso, un postre de quinua con leche, una mandarina o fresas

Día 17:

Waffle con matequilla de mani, papaya en cubos

Día 18:

50 gramos de **variados frutos secos (mani, almendra, marañón)**, un huevo duro, durazno en cubos con yogurt natural

Día 19:

Ensalada de fideos con atún y tomate en cuadritos, queso fresco y queso parmesano, ahuyama en pure o torta. Mandarina o piña en cubos

Día 20:

Sandwich de pollo o carne molida con ques. Porción de fruta picada.

Día 21:

Palitos de zanahoria y apio con queso. Galleta integral o de soda. Pera o manzana

Día 22:

Ensalada de zanahoria, arveja y papa. Cereal sin azucar. Uvas o dulce de guayaba hecho en casa

IDEAS DE LONCHERAS Y SNACKS PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES



Lonchera #1 – Banano, fuente potasio y energía

El banano tiene grandes beneficios para el cuerpo humano. Es fuente de fibra, potasio y azúcares naturales que le darán a los pequeños energía para la jornada escolar.

Ingredientes:

- Barrita de Cereal
- 1 banano pequeño
- Yogurt sin dulce bajo en grasa

Lonchera # 2 – Wrap de jamón de pavo

Es muy importante incluir una fruta en la lonchera de los niños pues estas aportarán vitaminas y minerales importantes para su desarrollo y crecimiento. Recuerda lavarlas bien antes de empacarlas para que puedan disfrutarlas con tranquilidad.

Ingredientes:

- 2 tortillas de maíz
- 2 tajadas de jamón de pavo
- 6 fresas partidas
- Agua saborizada en casa (limonada, naranjada)

Preparación:

Envuelve el jamón de pavo dentro de las tortillas. Si deseas agrega un poco de mayonesa o mostaza para darle más sabor.

Lonchera # 3 – Vegetales y cereales, buena fuente de fibra

El pepino es rico en agua, lo que permitirá que tus hijos mantengan una hidratación adecuada mientras juegan. Además, esta lonchera tiene alto contenido de fibra lo que ayudará en el tránsito intestinal de los niños.

Ingredientes:

- Pepino rayado con limón
- Snack mix de cereal
- Leche de soya o almendras

Lonchera # 4 – Pitas de atún y manzana

Por ser buena fuente de Omega 3, el atún ayudará a que el colesterol de tus hijos esté controlado. Además, las zanahorias ayudarán a la digestión la anemia y al mejoramiento de la vista de los más pequeños, al mismo tiempo que estimula su apetito.

Ingredientes:

- 1 pan pita
- ½ lata de atún
- 1 manzana verde
- 10 palitos de zanahoria
- 1 cajita leche semidescremada

Preparación:

Sobre el pan pita, vierte el atún escurrido y pon sobre él los trozos de manzana. Asegúrate de empacarlo bien para evitar que se derrame, pero si tu hijo es mayor, délegale la tarea de armarlo él mismo a la hora de la lonchera.

Lonchera # 5: Pizza saludable con jamón

El durazno es una fruta rica en betacaroteno, un pigmento que ayuda a proteger e hidratar la piel de los niños. De igual forma, el arándano es una fruta rica en antioxidantes que, entre todos sus beneficios, sirve para prevenir y tratar las infecciones urinarias.

Ingredientes:

- Maza para pisa
- Jamón cortado en pequeños cubos
- 1 tajada de queso mozzarella
- 1 durazno
- Jugo de arándanos sin azúcar

Lonchera # 6 – Atún en salsa de cebiche

Las manzanas verdes ayudan a equilibrar de forma natural los niveles de azúcar en la sangre, por eso son buenas para prevención de la diabetes. Asegúrate de incluirlas en las preparaciones y recetas de tus hijos.

Ingredientes:

- 1 paquete de galletas de soda integrales
- ¼ taza de atún escurrido
- ½ cucharada de mayonesa liviana
- ½ cucharada de salsa de tomate
- Cebolla picada finamente
- El zumo de 1 limón
- 1 manzana verde pequeña con cáscara
- 1 botella de agua

Preparación:

Para preparar la salsa de cebiche agrega en un bowl la cebolla con el limón, sal y pimienta al gusto. Luego agrega el atún, las salsas y mezcla hasta unir los ingredientes.

Lonchera # 7 – Pitas con queso fresco y tomates cherry

El tomate es un alimento que hace un gran aporte vitamínico a los niños. Ayuda a prevenir patologías como la anemia y fortalece el desarrollo de los niños.

Ingredientes:

- 2 pan pita
- 2 tajadas de queso fresco
- 10 tomates cherry cortados por la mitad

- 1 botella de agua

Lonchera # 8 – Aplastado de pavo con salsa agridulce

El pan aporta una gran cantidad de carbohidratos importantes para la generación de energía en el cuerpo. Incluirlo en las preparaciones de tus hijos asegurará que puedan disfrutar de la jornada escolar llenos de energía.

Ingredientes:

- 2 tajadas de pan
- 1 cucharada de salsa chutney
- 2 tajadas de pavo
- 1 tajada de queso sabanero
- Té frío sin calorías

Preparación:

Sobre las tajadas de pan, esparce la salsa, luego coloca el pavo y el queso. Utiliza la sanduchera para calentar la preparación.

Lonchera # 9 – Waffles con mantequilla de maní

La mantequilla de maní es una buena fuente de proteína y fibra dietética. Una de sus características principal es que da sensación de saciedad por más tiempo, lo que evitará que los niños quieran calmar su apetito con comida chatarra.

Ingredientes:

- 1 Waffle de avena
- 2 cucharadas de mantequilla de maní
- 1 vaso de avena en agua

Lonchera # 10 – Ajonjolí y mango para la digestión

El mango es una fruta rica en vitaminas, sobre todo de vitamina B6 y B3 que ayudan al correcto funcionamiento del sistema nervioso. Además, mejora la piel, el cabello y, por tener alto contenido de fibra, facilita el tránsito intestinal evitando el estreñimiento.

Ingredientes:

- ½ taza de mango en trocitos
- 5 palitos de ajonjolí
- 1 botella de agua

Merienda #1 – Tortitas de garbanzo al horno

Esta preparación es de origen alemán, son muy parecidas a los falafel árabes. Están hechas de garbanzo, un alimento rico en proteína, minerales y vitaminas por lo que será un excelente almuerzo en tu trabajo.

Si te gustan las hamburguesas, podrás reemplazar la carne con estas tortitas y tendrás un plato saludable, rápido y diferente. Con estos ingredientes podrás preparar 5 tortitas:

- 200 gramos de garbanzos cocidos
- Media zanahoria rallada
- 25 gramos de semillas de girasol
- Media cebolla pequeña
- Un diente de ajo
- Media cucharada de aceite de oliva
- Medio limón exprimido
- Una pizca de comino
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

En un procesador de alimentos o la licuadora agrega todos los ingredientes hasta hacerlos puré y, con las manos, arma las tortitas del tamaño de tu preferencia. Ponlas en una bandeja, rocíalas con

un poco de aceite de oliva y cocínalas en el horno a 180 grados centígrados durante 8 minutos por cada lado.

Merienda # 2 – Envuelto de atún y verduras

Los burritos son una forma práctica y fácil de llevar comida saludable a la oficina pues puedes prepararlo al momento de comértelo o llevarlo envuelto en papel aluminio para evitar derrames en tu lonchera. Además, podrás variarlo con los vegetales y proteína que más te guste.

Ingredientes para dos porciones:

- 2 tortillas de maíz
- 1 zanahoria mediana rallada
- Medio limón
- 2 porciones de pechuga de pollo
- Medio aguacate partido en cubitos
- 200 gramos de queso mozzarella rallado
- Un poco de perejil al gusto

Preparación:

En una sartén asa el pollo hasta que esté cocido, luego bajo del fogón y córtalo en lonjitas. En un bowl, mezcla todos los ingredientes, espárcelos sobre la tortilla de maíz y envuélvelo ¡Listos para disfrutar!

Merienda # 3 – Sánduche de vegetales y pavo

Los sánduches siempre serán un plato práctico, rápido y fácil de preparar. Este puedes hacerlo en casa o en la cocina de tu oficina sin problemas y, de igual forma, puedes variar la receta con atún, salmón y otros vegetales de tu preferencia.

Ingredientes:

- 2 tajadas de pan
- Un tomate en rodajas

- Medio pepino en rodajas
- Una hoja de lechuga
- 3 cucharadas de queso crema bajo en grasa
- Un poco de albahaca fresca
- Sal y pimienta al gusto

Merienda # 4 – Pollo al curry en 5 minutos

Esta receta es rica y sencilla de preparar pues puedes hacerla la noche anterior y dejarla en la nevera para el día siguiente. El pollo al curry puedes acompañarlo con unas rodajas de pan tostado o un poco de arroz y tendrás un plato exquisito y saludable.

Ingredientes:

- 1 pechuga de pollo cortado en filetes
- Nata líquida
- Curry al gusto

Preparación:

En una sartén a fuego medio, agrega un poco de aceite y sofríe el pollo cortado en filetes por unos 5 minutos, luego agrega la nata y el curry y termina de cocinar.

Merienda # 5 – Pastel de papa y atún

Esta preparación puedes comerla fría o caliente según tu gusto. Solo necesitas unos pocos ingredientes para prepararla y agregarle otros ingredientes para variarla y darle más sabor como las aceitunas negras, aguacate o tomate en cubitos.

Ingredientes:

- 4 papas cocidas
- 2 cucharadas de queso parmesano
- 1 lata de atún
- 2 cucharadas de mayonesa baja en grasa

- 1 huevo cocido

Preparación:

Machaca las papas con el queso parmesano hasta volverlo puré, luego agrega el atún y la mayonesa y mezcla para unir los ingredientes. Parte el huevo duro en tajadas y decora tu preparación

MARITZA FRANCO LOPEZ. PEDIATRA- ESPECIALISTA EN TERAPIA ALTERNATIVA

