

# Loncheras saludables para niños

Por Patty Castañeda  
@Nunaqumir



# ¡Hola!

Soy Patricia Castañeda, periodista y bachiller de Nutrición y Dietética en la Unifé.

Tengo estudios en Nutrición basada en plantas. Soy vegana por los animales y me alimento a base de plantas por salud.

Los invito a seguirme en:

IG: @nunaqumir

FB: Nuna Qumir



## Alimentación

OLFATO

VISTA

GUSTO

TACTO

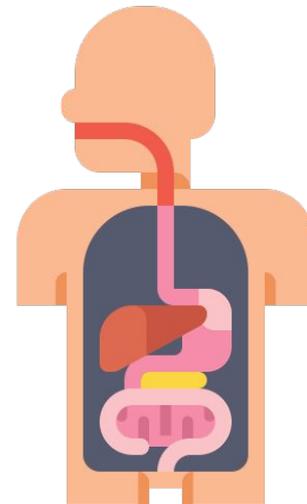
CONTROLABLE



## Nutrición

N  
U  
T  
R  
I  
E  
N  
T  
E  
S

NO CONTROLABLE

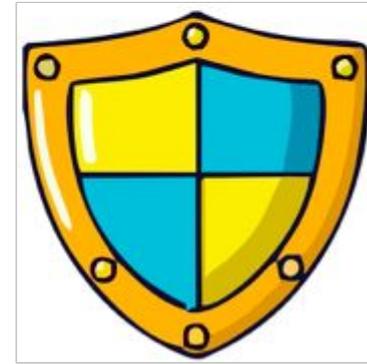
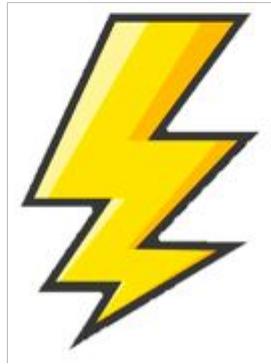


# Clasificación de alimentos según su función

FORMADORES

ENERGÉTICOS

DEFENSORES



# Hidratación

Regula la temperatura corporal  
Elimina sustancias tóxicas  
Mejora el aspecto de la piel  
Deshidratación severa -> muerte en personas vulnerables (niños, ancianos)



# Distribución de calorías durante el día

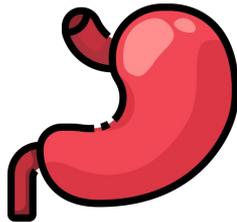
Desayuno	30%
Mediamañana	10%
Almuerzo	25%
Mediatarde	10%
Cena	25%

# Loncheras saludable

- Forma parte de las 5 comidas al día.
- NO reemplaza una de las 3 comidas principales.
- Lonchera a media mañana o media tarde.



# CARACTERÍSTICAS DE UNA LONCHERA



# Funciones de la lonchera

- Reponer energía y otros nutrientes
- Promover buenos hábitos de alimentación
- Mantener el desempeño físico e intelectual
- Asegurar el crecimiento adecuado



# ¿Qué debe tener una lonchera?



# Repasemos



**HIDRATANTE**



**ENERGÉTICO**



**CONSTRUCTOR**



**REGULADOR**

# Ejemplos de lonchera

Lonchera 1: galletas de arroz con plátano y mantequilla, acompañado con agua sola.

- Entre 5 a 7 galletas de arroz
- Una cucharada de maní
- Medio plátano

Procedimiento:

- Colocar la mantequilla de maní y las rodajas de plátano sobre la galleta.



Lonchera 2: fruta picada, frutos secos y bebida de avena con chia.

- Fruta picada de estación
- Un puñado de frutos secos
- 250 ml de bebida de avena.

Procedimiento:

- Remojar una taza de avena durante 20 minutos.
  - Licuar con tres tazas de agua.
- 



Lonchera 3: mousse de lúcumá con maca y algarrobo, y agua.

- Media lúcumá
- Medio plátano congelado
- Chorríto de leche vegetal
- Una cucharada de maca con algarrobo/chia, stevia al gusto.

Procedimiento:

- Licuar la lúcumá y el plátano con el chorríto de leche vegetal.
  - Agregar la harina de maca, la chia y stevia.
- 



Lonchera 4: arándanos, pan con mantequilla de maní, bebida vegetal.

- 1/2 taza de arándanos
  - Pan integral mediano Unión (este pan es vegano)
  - Una cucharada de mantequilla de maní
  - 250 ml de bebida vegetal
- 

Lonchera 5: mousse de cacao, 1 mandarina y agua.

- Media taza de tofu en cubos
- Dos cucharadas de cacao en polvo
- Stevia, panela o azúcar de coco al gusto
- Chorro de bebida vegetal
- Mandarina

Procedimiento:

Colocar en la licuadora el tofu, el cacao, la stevia y la bebida vegetal.



Lonchera 6: arándanos, 2 panqueques pequeños y agua.

- Media taza de arándanos.
- Media taza de avena
- Media taza de leche vegetal
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- Pizca de sal
- Aceite de coco

Procedimiento:

Colocar en la licuadora la avena, la leche vegetal, el polvo de hornear, la esencia de vainilla y la pizca de sal.

Echar un cucharón de la masa en la sartén, previamente caliente y con aceite de coco.

