



PERÚ

Ministerio de Salud

Dirección de Red de Salud
Lima Norte V Rímac-SMP-LO

“Año del Buen Servicio al Ciudadano”

Red de Salud Lima Norte V Rímac-SMP-LO

NOTA INFORMATIVA



Durante la época escolar

LONCHERAS SALUDABLES BENEFICIAN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE SUS HIJOS

Muchas veces por falta de tiempo o desconocimiento, algunos padres de familia envían las loncheras llenas de golosinas, galletas y gaseosas, dejando de lado alimentos que les darán energía durante todo el día y beneficiarán el rendimiento académico de sus pequeños hijos.

El consumo de frutas de la estación, jugos naturales y alimentos de origen animal como pollo, atún, huevo o hígado son alimentos nutricionales para el escolar, debido a que ayudarán a tener un mejor rendimiento académico.

Los padres de familia deben saber que las loncheras saludables son fáciles de preparar, prácticas de llevar, ligeras, nutritivas y económicas,

lo que favorecería a sus hijos en desarrollar sus actividades con energía y de manera positiva.

La Red de Salud Lima Norte V Rímac-SMP-LO recomienda incluir en las loncheras saludables los siguientes grupos de alimentos:

Frutas: frutas de la estación, pueden ser consumidas al natural o en jugos; frutas seca como pasas, higos secos, etc.

Verduras: crudas o cocidas, por ejemplo lechuga, tomate, palta, zanahoria, etc.

Cereales: maíz, arroz o trigo tostados

NI 044-2017

Oficina de Comunicaciones

Miércoles, 05 de Abril del 2017