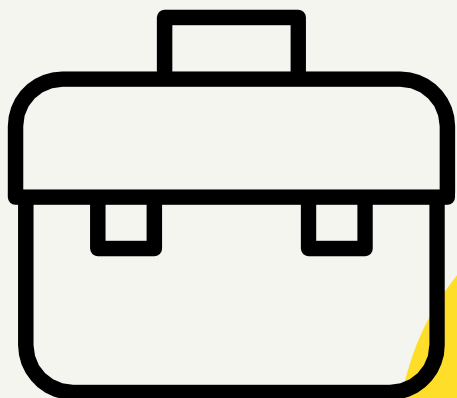


# DISTRIBUCIÓN DE GRUPOS DE ALIMENTOS EN LAS LONCHERAS



50 CALORÍAS



100 CALORÍAS



50 CALORÍAS

**TOTAL DE CALORÍAS POR REFRIGERIO DE 200 A 210 CALORÍAS.**

Diseño y elaboración:

L.N. Sandra Itzel Ramírez Vázquez  
Promotor de Educación Ambiental y Salud

De la Coordinación de Área de Educación para la Salud L028

Fecha de elaboración: Mayo de 2021



LONCHERAS



SALUDABLES

EN EDAD



PREESCOLAR



# IMPORTANCIA DE UNA LONCHERA SALUDABLE EN EDAD PREESCOLAR

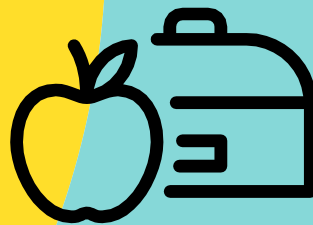
El estado nutricional del niño, requiere de un balance adecuado entre las necesidades nutricionales y la oferta de nutrientes, que garantice un crecimiento óptimo, sin embargo, se observa que el sobrepeso y la obesidad se ha incrementado en los niños en etapa escolar, debido al aumento de los estilos de vida poco saludables y hábitos alimentarios inadecuados.



Los padres influyen en la formación de los hábitos de la alimentación del niño porque son responsables de la alimentación del niño. No obstante, en la etapa escolar los niños adquieren cierta autonomía para elegir los alimentos que consumen fuera del hogar.



En la edad escolar, el consumo de los alimentos está determinado principalmente por el refrigerio o lonchera escolar que puede ser preparada en el hogar, adquirida en las tiendas escolares y la venta de alimentos que expenden los ambulantes.



La lonchera escolar es una comida intermedia entre las comidas principales del niño (desayuno, almuerzo y cena), que debería cubrir el 10 al 15% de los requerimientos calóricos que el niño necesita para el rendimiento físico y mental durante la jornada escolar.



El refrigerio escolar debe ser fácil de preparar, nutritivo, económico y sabroso y sugiere que la preparación incluya alimentos de alto valor nutricional como las frutas y verduras, cereales integrales como la avena, maíz, trigo, quinua, preferentemente sin preservantes ni aditivos y con baja cantidad de sal y/o azúcar.

