

Renut (2007) 2 (3) 107-115

Alimentación del preescolar y escolar: Loncheras o refrigerios escolares

Miriam Maguiña Álvarez¹

1 Nutricionista, Magíster en Nutrición. Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen
Email: miriam_071100@hotmail.com

Competencias adquiridas: Al finalizar este artículo los lectores podrán:

- a. Conocer los requerimientos y recomendaciones del niño preescolar y escolar.
- b. Definir que es una lonchera escolar.
- c. Detallar el contenido de una lonchera escolar.
- d. Reconocer ciertas pautas para preparar una lonchera escolar

Palabras claves: *lonchera escolar, alimentos energéticos, alimentos formadores, alimentos reguladores, comida chatarra, actividad física.*

Resumen

La lonchera es parte fundamental en la nutrición de los estudiantes. Un niño bien nutrido aumenta su capacidad de rendimiento y concentración en el centro educativo, lo que permite un mejor desempeño académico. Por lo tanto, en este artículo hacemos una revisión de loncheras o refrigerios escolares, su composición nutricional y algunas recomendaciones en la elaboración de estas.