PROYECTO ENJAMBRE
Equipo Pedagógico Departamental
Convenio 196/13.

GOBERNACION DE NORTE DE SANTANDER,
SISTEMA GENERAL DE REGALIAS,
CORPORACION UNIFICADA NACIONAL DE EDUCACION SUPERIOR (CUN),
UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER.

GRUPO INVESTIGADOR:

LONCHERIN

MAESTRO CO-INVESTIGADOR:

CARMEN ELENA TORRES PÉREZ.

Integrantes:

Sofia Becerra Becerra,
Yineth Tatiana Bohorquez Sanchez .
Mariana Campo Navarro ,
Natalia Calderon Martinez.
Isabela Conde Portillo,
Luna Juliana Duran Coronel.
Maria Jose Gandur Duran,
Valentina Garcia Calderon.
Maily Fabiana Garcia Munoz ,
Valentina Largo Restrepo.
Isabela Luna Galvan,
Yarith Cristina Ortega Macgregor .
Isabela Peñaranda Cañizarez,
Lauren Isabela Perez Rueda.
Luna Maria Prada Criado,
Sheila Mariana Quintero Angarita.
Isabela Quintero Manzano,
Valentina Rodriguez Trigos.
Sara Valentina Vargas Duran,
Maria Juliana Vega Navarro,
Jose Alejandro Zambrano Medina,
Mariana Zuluaga Garcia.

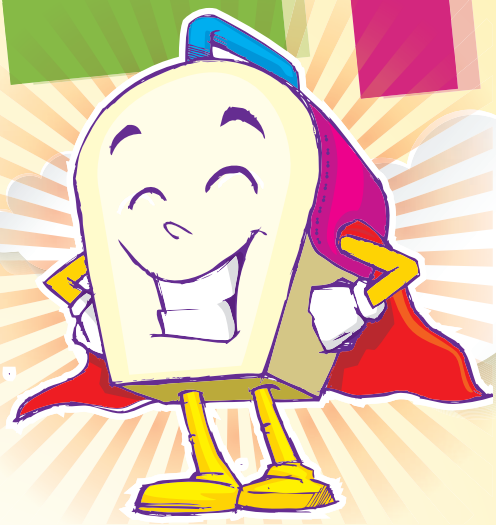
PRESENTACIÓN

*El grupo de investigación **LONCHERIN**, mediante su proceso de investigación, observó que los estudiantes de preescolar y básica primaria del Colegio La Presentación, están más propensos al consumo de alimentos chatarra, debido a la influencia de los medios publicitarios, a la preferencia actual de niños y jóvenes por los alimentos que impresionan sus sentidos (dulce y salado extremo), al facilismo de los padres de familia de seleccionar productos en bolsa y jugos artificiales para los refrigerios de sus hijos.*

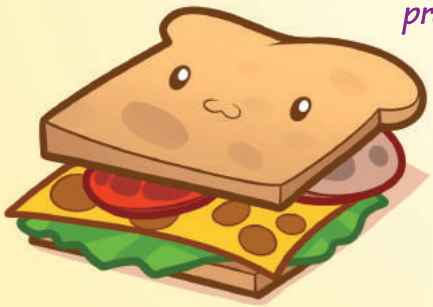
Nuestra meta al elaborar la presente cartilla, es concientizar a los docentes, padres de familia, niños y niñas de la importancia de una alimentación adecuada y lograr que los hábitos saludables formen parte de la vida cotidiana, asumiendo en forma autónoma la responsabilidad de elegir los mejores productos (naturales, nutritivos y saludables) para consumir en el descanso escolar, con resultados positivos en niños y niñas que crecen fuertes, sanos y se concentran mejor en las actividades de aprendizaje.

Esta cartilla informativa orientará a los padres de familia en contenidos relacionados a:

- Qué es una lonchera saludable?
- Beneficios de una lonchera saludable.
- Recomendaciones.
- Alimentos no recomendados.
- Ejemplos de loncheras saludables.



¿QUÉ ES UNA LONCHERA SALUDABLE?



Es un conjunto de alimentos que tiene como finalidad proveer a los estudiantes la energía y los nutrientes necesarios para:

- *Cubrir las necesidades nutricionales.*
- *Mantener adecuados niveles de atención y desempeño físico e intelectual en las actividades de aprendizaje.*
- *Desarrollar sus potencialidades en las etapas de crecimiento, desarrollo físico e intelectual.*

BENEFICIOS DE UNA LONCHERA SALUDABLE?

- Establece adecuados hábitos alimenticios desde la niñez.
- Fomenta la toma de conciencia de una alimentación balanceada y saludable.
- Promueve el consumo de alimentos saludables y nutritivos desde la niñez.
- Previene enfermedades nutricionales como obesidad, desnutrición, caries dental, enfermedades cardiovasculares entre otras.

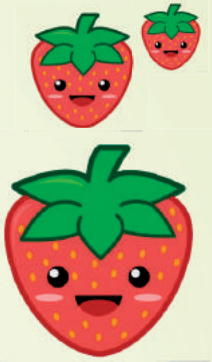
RECOMENDACIONES A SEGUIR, PARA

- *Para que una lonchera sea saludable debe incluir alimentos que brinden proteínas, carbohidratos y vitaminas y tener bajo contenido en grasas, sal y azúcares.*
- *Utilizar de preferencia alimentos locales y no procesados*
- *Escoger alimentos nutritivos y balanceados que le gusten al niño.*

- *Utilizar muchos sabores, colores, formas y texturas novedosas.*
- *Enviar los alimentos en recipientes prácticos, limpios y seguros, que puedan abrir y comer con facilidad, esto les dará confianza e independencia.*

PREPARAR UNA LONCHERA SALUDABLE?

- Las porciones deben ser pequeñas, no descomunales.
- Enviar suficiente líquido, en especial jugos de frutas naturales bajos en azúcar.
- Incluir frutas fáciles de comer como plátano, mandarina, uvas, manzana, granadilla, melocotón u otras propias de la región.



Alimentos NO recomendados.

- Alimentos chatarra: Caramelos, chicles, gomitas, galletas con relleno, productos en bolsa…
- Bebidas artificiales: gaseosas, jugos artificiales,
- Alimentos con salsa, mayonesa o muy condimentados o picantes.
- Embutidos: salchichas, mortadelas, jamones..

- Lavar la lonchera diariamente con agua y detergente y secarla con un trapo limpio.
- Colocar servilletas de papel o de tela.
- Recomendar a los niños el lavado de las manos antes y después de comer.

EJEMPLOS DE LONCHERAS SALUDABLES

1. yogurt, galletas con fibra, fresas listas para consumir empacadas en un recipiente hermético y botella de agua.
2. bebida achocolatada, torta de vainilla o de su preferencia, banano, botella de agua.
3. jugo casero bajo en azúcar (empacado frío), sándwich de pollo, atún o queso (evitar carnes procesadas) empacado en bolsas al vacío, granadilla, botella de agua.
4. avena fría o caliente, arepa con relleno de su preferencia, manzana o pera, botella de agua.
5. kumis, barra de cereal o paquete de cereal individual, picado de frutas mixtas, botella de agua.
6. Galletas sin relleno, preferible caseras de diferentes cereales, jugo natural bajo en azúcar Flanes, pudines con leche descremada, botella de agua.
7. Pan con queso o tortilla de huevo, jugo natural, picado de frutas y botella de agua.
8. Sándwiches con vegetales(tomate, lechuga…) y queso, granadilla, jugo de frutas o leche chocolatada, botella de agua.
9. Jugo de zanahoria y naranja, galletas con fibra y sin relleno, fruta de cosecha, triangulitos de queso y botella de agua.
10. leche descremada, torta o empanada casera, jugo de fruta, un banano y botella de agua.

AGRADECIMIENTOS

A la Hna. Rectora Martha González Pelayo; a nuestra Coordinadora Ana Delia Páez de Navarro y a los Asesores que acompañaron éste proceso investigativo.

OPINOGRÁFICA Impresores Cúcuta, Tel: 5710632