



GOBIERNO REGIONAL CAJAMARCA DIRECCIÓN DE COMUNICACIÓN Y RELACIONES PÚBLICAS



“Año de la Lucha Contra la Corrupción y la Impunidad”

NOTA DE PRENSA N° 136 - 2019 - GR.CAJ/DC.RR.PP.

¡Atención papás! Loncheras saludables contribuyen el buen rendimiento escolar

- Se debe evitar la ingesta de gaseosas, jugo artificial o café por contener colorantes y azúcares que provocan alergias y favorecen a la obesidad.

Los colegios ya empezaron las clases y el dolor de cabeza para muchas padres son las loncheras de sus hijos. En la gran mayoría de hogares se opta por la manera más simple de preparar las loncheras escolares; es decir muchos carbohidratos, pocas proteínas y cero vitaminas.

Brenda Góngora Loza, coordinadora de la Estrategia Sanitaria de Alimentación y Nutrición Saludable de la Dirección Regional de Salud exhortó a los padres de familia a valorar el aporte nutricional de la lonchera escolar. “Si queremos que nuestros hijos tengan un óptimo rendimiento académico, tienen que estar bien alimentados”.

“La lonchera representa apenas del 10% al 15% de todo lo que el niño requiere en el día. Debe tener un componente sólido como pan, camote, olluco, choclo, papa u otro alimento, pero siempre acompañado de una proteína como queso, pollo, sangrecita, atún”, enfatizó.

Góngora Loza indicó que “la fruta es el segundo componente fundamental de la lonchera escolar, por eso es recomendable. Se puede enviar, por ejemplo, una mandarina, naranja, pera o manzana. La fruta es un complemento que otorga fibra, por eso no debe faltar en las loncheras de los niños, además, no debe faltar el agua, de preferencia refresco de cebada, maracuyá o piña”.

Asimismo, Brenda Góngora advirtió que los niños que no llevan lonchera no van a rendir ni física ni académicamente en la escuela. “Si queremos que nuestros hijos tengan un óptimo rendimiento académico, tienen que estar bien alimentados”, sentenció.

¿QUÉ EVITAR EN LAS LONCHERAS?

-No incluyas alimentos muy salados ni muy dulces.

-Bebidas artificiales o sintéticas como gaseosas o jugos con colorantes y azúcares pues provocan alergias y favorecen a la obesidad.



GOBIERNO REGIONAL CAJAMARCA DIRECCIÓN DE COMUNICACIÓN Y RELACIONES PÚBLICAS



“Año de la Lucha Contra la Corrupción y la Impunidad”

- Embutidos del tipo hot dog, mortadelas o salchichas que contienen mucha grasa.
- Dulces o chatarra como caramelos mashmellows, papitas al hilo, etc.
- Mayonesa o alguna salsa porque podría descomponerse.

Se agradece su difusión
Cajamarca, 07 de marzo del 2019

DIRECCIÓN DE COMUNICACIÓN Y RELACIONES PÚBLICAS
GOBIERNO REGIONAL CAJAMARCA