

UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN -
HUACHO



FACULTAD DE BROMATOLOGÍA Y NUTRICIÓN ESCUELA
ACADEMICO PROFESIONAL DE BROMATOLOGÍA Y
NUTRICIÓN

MODELOS DE LONCHERAS NUTRITIVAS PARA NIÑOS EN ETAPA
PRE ESCOLAR Y ESCOLAR

Para optar el título profesional de Licenciada en Bromatología y Nutrición

Presentado por:

Bachiller Claudia Adela Gonzáles Olivera

Asesor:

Lic. Héctor Toledo Acosta

Huacho – Perú

2013

RESUMEN

La lonchera escolar es una comida que se da a media mañana y que cubre una parte del requerimiento de la alimentación del niño en etapa pre escolar y escolar, en este trabajo monográfico se presenta modelos de loncheras nutritivas para niños en etapa pre escolar y escolar, cuyo objetivo es el de brindar pautas para la selección idónea de los alimentos que van a conformar la lonchera pre escolar y escolar, además de proporcionar modelos de loncheras nutritivas para niños en estas dos etapas, mediante la metodología descriptiva, concluyendo que las loncheras debe estar conformada por alimentos constructores, reguladores y energéticos, contar con características, como ser fáciles de elaborar, atractivos, nutritivos y variados, teniendo en cuenta los factores edad, actividad física, preferencias y estado nutricional, y que el teniendo más opciones de modelos de lonchera pre escolar y escolar se llegará a concretar el fin que buscamos el cual es el de brindar información a las madres de familia para una mejor conformación de la lonchera y así contribuir a una nutrición que conlleve al mejoramiento del estado nutricional y salud de los niños mediante.

PALABRAS CLAVES: Nutrición, alimentación, lonchera, pre escolar, escolar.