



Loncheras escolares saludables

Área de salud

Recetario-2024





¿CÓMO DEBE SER UNA LONCHERA SALUDABLE

fácil de
preparar

NO reemplaza
al desayuno

Nutritiva



No tienen que ser
costosos

PREPARACIONES
con bajo contenido
en grasas, sales,
azúcares añadidos

Prácticos de
llevar





ALIMENTOS QUE DEBE INCLUIR LA LONCHERA SALUDABLE





COMPONENTES DE LA LONCHERA SALUDABLE

Una lonchera saludable debe tener tres componentes esenciales: una fruta, una bebida y un componente sólido



- Evitar los alimentos ultraprocesados o con octógonos por su alto contenido de azúcar, sal o grasas saturadas que afectan la salud.

¡ATENCIÓN A LOS OCTÓGONOS!



ALTO EN
SODIO

ALTO EN
AZÚCAR

ALTO EN
GRASAS
SATURADAS





BENEFICIOS DE LA LONCHERA SALUDABLE

1



Mejora del
comportamiento y
el estado de
ánimo

2



Desarrollo
físico
adecuado

3



Prevención de
problemas de
salud a largo
plazo



BENEFICIOS DE LA LONCHERA SALUDABLE

4



Mejora el
rendimiento
académico

5



Incrementa la
energía

6



Establece
hábitos
alimenticios
saludables

RECETARIO



Loncheras Saludables

pan con pollo, chicha morada y mandarina

01

PAN CON POLLO

INGREDIENTES

- 1 Pan
- 3 Cucharadas de pollo desmenuzado
- 1 Cucharadita de aceite vegetal
- Perejil al gusto
- Sal yodada

CHICHA MORADA

INGREDIENTES

- ¼ Mazorca de maíz morado
- 1 Cucharadita de azúcar rubia
- Gotas de limón
- Canela y clavo de olor

FRUTA

- 1 Mandarina



ENERGÍA

196
Kcal.

PROTEÍNAS

8.5
g.

HIERRO

1.2
mg.

Loncheras Saludables

pan con aceitunas y huevo de gallina, jugo de naranja y plátano

02

PAN CON ACEITUNAS Y HUEVO SANCOCHADO

INGREDIENTES

- 3 Tajadas de pan de molde
- 4 Aceitunas sin pepa
- 1 Huevo de gallina sancochado
- Sal yodada

JUGO DE NARANJA

INGREDIENTES

- 1 Naranja
- 1 Cucharadita de azúcar rubia

FRUTA

- 1 Plátano



ENERGÍA

237
Kcal.

PROTEÍNAS

8.4
g.

HIERRO

1.3
mg.

Loncheras Saludables

pan con sangrecita al jugo, limonada y mandarina

03

PAN CON SANGRECITA AL JUGO

INGREDIENTES

- 1 Pan
- 2 Cucharadas de sangrecita
- 1 Cabeza pequeña de cebolla china
- 1 Cucharadita de aceite vegetal
- Sal yodada

LIMONADA

INGREDIENTES

- 1 Limón
- 1 Cucharadita de azúcar rubia

FRUTA

- 1 Mandarina



ENERGÍA

198
Kcal.

PROTEÍNAS

6.2
g.

HIERRO

6.6
mg.

Loncheras Saludables

papa con huevos de codorniz,
refresco de membrillo y uvas

04

PAPA CON HUEVOS DE CODORNIZ

INGREDIENTES

- 1 Papa amarilla mediana sancochada
- 4 Huevos de codorniz sancochados
- 10 Gramos de arvejas
- 1 Cucharadita de aceite de oliva
- Sal yodada

REFRESCO DE MEMBRILLO

INGREDIENTES

- 1 Membrillo pequeño
- 1 Cucharadita de azúcar rubia
- Canela y clavo de olor

FRUTA

- Uvas



ENERGÍA

245
Kcal.

PROTEÍNAS

8.4
g.

HIERRO

11
mg.

Loncheras Saludables

pan con pejerrey frito,
limonada y durazno

05

PAN CON PEJERREY FRITO

INGREDIENTES

- 1 Pan
- 2 Pejerreyes
- 1 Cucharada colmada de harina
- 1 Cucharadita de aceite vegetal
- 1 Hoja de lechuga
- 2 Rodajas de tomate
- Sal yodada

LIMONADA

INGREDIENTES

- 1 Limón
- 1 Cucharadita de azúcar rubia

FRUTA

- 1 Durazno



ENERGÍA

235
Kcal.

PROTEÍNAS

8.3
g.

HIERRO

1.0
mg.

Loncheras Saludables

choclo con queso, refresco de cebada y fresas

06

CHOCLO CON QUESO

INGREDIENTES

- 1 Choclo sancochado
- 2 Tajadas de queso fresco

REFRESCO DE CEBADA

INGREDIENTES

- 10 Gramos de cebada
- 1 Cucharadita de azúcar rubia
- Gotitas de limón

FRUTA

- Fresas



ENERGÍA

188
Kcal.

PROTEÍNAS

7.1
g.

HIERRO

11
mg.

Loncheras Saludables

pan con palta y huevo de gallina,
refresco de manzana y granadilla

07

PAN CON PALTA Y HUEVO DE GALLINA

INGREDIENTES

- 2 Tajadas de pan de molde
- 2 Cucharadas de palta
- 1 Huevo de gallina sancochado
- Sal yodada

REFRESCO DE MANZANA

INGREDIENTES

- 1 Manzana
- 1 Cucharadita de azúcar rubia
- Canela y clavo de olor

FRUTA

- 1 Granadilla



ENERGÍA

244
Kcal.

PROTEÍNAS

7.5
g.

HIERRO

1.7
mg.

Loncheras Saludables

pan Integral con atún, refresco de piña y mandarina

08

PAN INTEGRAL CON ATÚN

INGREDIENTES

- 1 Pan
- 2 Cucharadas colmadas de atún
- 10 Gramos de cebolla picada
- 1 Hoja de lechuga
- 2 Rodajas de tomate
- Sal yodada
- Medio limón

REFRESCO DE PIÑA

- 100 Gramos de piña
- 1 Cucharadita de azúcar rubia
- Canela y clavo de olor

FRUTA

- 1 Mandarina



ENERGÍA

215
Kcal.

PROTEÍNAS

9.2
g.

HIERRO

1.7
mg.

Loncheras Saludables

papa con huevo de gallina,
refresco de piña y manzana

09

PAPA CON HUEVO DE GALLINA

INGREDIENTES

- 1 Papa amarilla mediana sancochada
- 1 Huevo de gallina sancochado
- Sal yodada

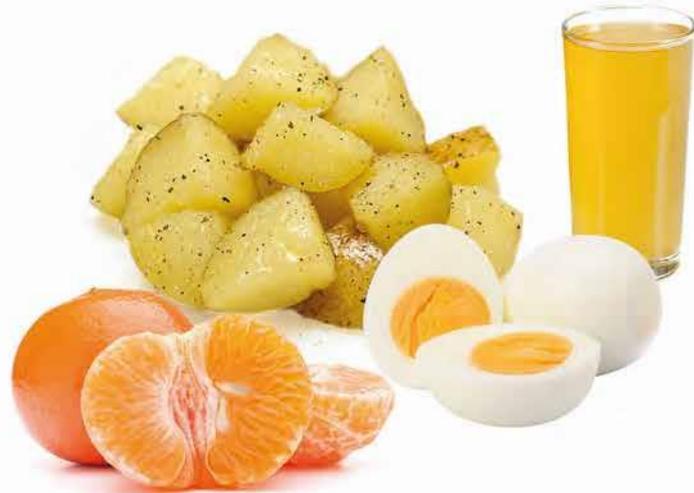
REFRESCO DE PIÑA

INGREDIENTES

- 100 Gramos de piña
- 1 Cucharadita de azúcar rubia
- Canela y clavo de olor

FRUTA

- 1 Mandarina



ENERGÍA

245
Kcal.

PROTEÍNAS

8.4
g.

HIERRO

11
mg.

Loncheras Saludables

causa de pollo con palta, limonada y mandarina

10

CAUSA DE POLLO CON PALTA

INGREDIENTES

- 1 Papa amarilla mediana sancochada
- 1 Cucharada de ají amarillo
- 3 Cucharadas de pollo desmenuzado
- 1 Cucharada de mayonesa light
- ½ Huevo sancochado
- 1 Rodaja de tomate
- ½ Palta pequeña
- ½ Limón
- 1 Cucharadita de aceite vegetal
- Sal yodada

LIMONADA

- 1 Limón
- 1 Cucharadita de azúcar rubia

FRUTA

- 1 Mandarina



ENERGÍA

273
Kcal.

PROTEÍNAS

8.3
g.

HIERRO

11
mg.

Loncheras Saludables

tortilla con pollo y verduras, chicha morada y fresas

11

TORTILLA CON POLLO Y VERDURAS

INGREDIENTES

- 1 Tortilla
- 3 Cucharadas de pollo
- 1 Hoja de lechuga
- 1 Rodaja de tomate
- Gotas de limón
- Sal yodada

CHICHA MORADA

INGREDIENTES

- ½ Mazorca de maíz morado
- 1 Cucharadita de azúcar rubia
- Gotas de limón
- Canela y clavo de olor

FRUTA

- Fresas



ENERGÍA

196
Kcal.

PROTEÍNAS

8.5
g.

HIERRO

1.2
mg.

Loncheras Saludables

yogur con trigo, refresco de manzana y plátano

12

YOGUR CON TRIGO

INGREDIENTES

- 200 Mililitros de yogur
- ½ Taza de trigo inflado

REFRESCO DE MANZANA

INGREDIENTES

- 1 Manzana
- 1 Cucharadita de azúcar rubia
- Canela y clavo de olor

FRUTA

- 1 Plátano



ENERGÍA

200
Kcal.

PROTEÍNAS

5.9
g.

HIERRO

0.9
mg.

Loncheras Saludables

galleta, huevos de codorniz,
refresco de piña y granadilla

13

GALLETA, HUEVOS DE CODORNIZ

INGREDIENTES

- 6 galletas bajas en grasa y sal
- 4 Huevos de codorniz sancochados

REFRESCO DE PIÑA

INGREDIENTES

- 100 Gramos de piña
- 1 Cucharadita de azúcar rubia
- Canela y clavo de olor

FRUTA

- 1 Granadilla



ENERGÍA

197
Kcal.

PROTEÍNAS

7.9
g.

HIERRO

1.0
mg.

Loncheras Saludables

papa a la huancaína, refresco de membrillo y mandarina

14

PAPA A LA HUANCAÍNA

INGREDIENTES

- 1 Papa amarilla pequeña sancochada
- 2 Cucharadas de ocopa o salsa huancaína
- 1 Hoja de lechuga
- 1 Huevo de codorniz sancochado
- 1 Aceituna sin pepa
- 1 Trozo de queso

REFRESCO DE MEMBRILLO

INGREDIENTES

- 1 Membrillo pequeño
- 1 Cucharadita de azúcar rubia
- Canela y clavo de olor

FRUTA

- 1 Mandarina



ENERGÍA

320

Kcal.

PROTEÍNAS

10.5

g.

HIERRO

2.5

mg.

Loncheras Saludables

pan integral y tortilla de espinaca, refresco de cebada y melón picado

15

PAN INTEGRAL Y TORTILLA DE ESPINACA

INGREDIENTES

- 1 Pan integral
- 1 Huevo de gallina
- 30 Gramos de espinaca picada
- 1 Lonja de jamón
- 1 Cucharadita de aceite vegetal
- Sal yodada

REFRESCO DE CEBADA

INGREDIENTES

- 10 Gramos de cebada
- 1 Cucharadita de azúcar rubia
- Gotas de limón

FRUTA

- Melón picado



ENERGÍA

267
Kcal.

PROTEÍNAS

11
g.

HIERRO

3.2
mg.

Loncheras Saludables

pan con hamburguesa y verduras, chicha morada y naranja

16

PAN CON HAMBURGUESA Y VERDURAS

INGREDIENTES

- 1 Pan
- 1 Hamburguesa de pollo
- 1 Hoja de lechuga
- 2 Rodajas de tomate

CHICHA MORADA

INGREDIENTES

- ½ Mazorca de maíz morado
- 1 Cucharadita de azúcar rubia
- Gotas de limón
- Canela y clavo de olor

FRUTA

- 1 Naranja



ENERGÍA

196
Kcal.

PROTEÍNAS

8.5
g.

HIERRO

1.2
mg.

Loncheras Saludables

keke de zanahoria, refresco de piña y uvas

17

KEKE DE ZANAHORIA

INGREDIENTES

- 1 Tajada de keke de zanahoria

REFresco DE PIÑA

INGREDIENTES

- 100 Gramos de piña
- 1 Cucharadita de azúcar rubia
- Canela y clavo de olor

FRUTA

- Uvas



ENERGÍA

216
Kcal.

PROTEÍNAS

5.0
g.

HIERRO

1.6
mg.

Loncheras Saludables

yogur descremado, keke de
plátano y refresco de membrillo

18

YOGUR DESCREMADO Y KEKE DE PLÁTANO

INGREDIENTES

- 200 Mililitros de yogur descremado
- 1Tajada de keke de Plátano

REFRESCO DE MEMBRILLO

INGREDIENTES

- 1 Membrillo pequeño
- 1 Cucharadita de azúcar rubia
- Canela y clavo de olor



ENERGÍA

295
Kcal.

PROTEÍNAS

13.0
g.

HIERRO

0.4
mg.

Loncheras Saludables

pan con jamón de pavo y queso,
refresco de piña y manzana

19

PAN CON JAMÓN DE PAVO Y QUESO

INGREDIENTES

- 2 Tajadas de pan de molde
- 1 Lonja de jamón de pavo
- 1 Lonja de queso fresco
- 1 Hoja de lechuga
- 2 Rodajas de tomate

REFRESCO DE PIÑA

INGREDIENTES

- 100 Gramos de piña
- 1 Cucharadita de azúcar rubia
- Canela y clavo de olor

FRUTA

- 1 Manzana



ENERGÍA

310
Kcal.

PROTEÍNAS

10.0
g.

HIERRO

2.0
mg.

Loncheras Saludables

pan con tortilla de brócoli,
refresco de cebada y plátano

20

PAN CON TORTILLA DE BRÓCOLI

INGREDIENTES

- 1 Pan
- 50 Gramos de brócoli
- 1 Huevo de gallina
- 1 Lonja de queso
- 1 Hoja de lechuga
- 2 Rodajas de tomate
- 1 Cucharada de aceite vegetal
- Sal yodada

REFRESCO DE CEBADA

- 10 Gramos de Cebada
- 1 Cucharadita de azúcar rubia
- Gotas de limón

FRUTA

- 1 Plátano



ENERGÍA

354
Kcal.

PROTEÍNAS

15.5
g.

HIERRO

2.4
mg.

Loncheras Saludables

Pan con pollo Jugo de naranja durazno

21

Ingredientes

PAN CON POLLO AL JUGO

- Un pan.
- Tres cucharadas de pollo desmenuzado.
- Una hoja de lechuga.
- Sal yodada.
- Una cucharadita de aceite vegetal.

JUGO DE NARANJA

- Dos naranjas para jugo medianas.

FRUTA

- Un durazno pequeño.



Energía
205

Proteína
8.5 g

Hierro
1.1.mg

Loncheras Saludables

Pan con pollo y verduras Chicha morada mandarina

22

Ingredientes

PAN CON POLLO Y VERDURAS

- Un pan.
- Tres cucharadas de pollo desmenuzado.
- Una hoja de lechuga.
- Una rodaja de tomate.
- Un limón.
- Sal yodada.

CHICHA MORADA

- Un cuarto de mazorca de maíz morado.
- Una cucharadita de azúcar rubia.
- Un limón.
- Canela, clavo de olor.

FRUTA

- Una mandarina pequeña.



Energía
196 kcal

Proteína
8.5 g

Hierro
1.2.mg

Loncheras Saludables

Yogur Refresco de cebada Plátano de seda

23

Ingredientes

YOGUR

- Medio vaso mediano de yogur descremado.

REFRESCO DE CEBADA

- Una cucharada de cebada.
- Una cucharadita de azúcar rubia.
- Un limón.

FRUTA

- Un plátano de seda mediano.



Energía
200 kcal

Proteína
5.9 g

Hierro
0.9 mg

Loncheras Saludables

Pan con queso Chicha morada durazno

24

Ingredientes

PAPA CON QUESO

- Una papa amarilla mediana.
- Una tajada de queso fresco.

CHICHA MORADA

- Un cuarto de mazorca de maíz morado
- Una cucharadita de azúcar rubia.
- Un limón.
- Canela, clavo de olor.

FRUTA

- Un durazno mediano.



Energía
198 kcal

Proteína
6.3 g

Hierro
0.9 mg

Loncheras Saludables

Choclo rebozado con huevo Refresco de cebada tuna

25



Ingredientes

CHOCLO REBOZADO CON HUEVO

- ▲ Medio choclo desgranado.
- ▲ Medio huevo.
- ▲ Una cucharadita de aceite vegetal.
- ▲ Sal yodada.

REFRESCO DE CEBADA

- ▲ Dos cucharadas de cebada.
- ▲ Una cucharadita de azúcar rubia.
- ▲ Un limón.

FRUTA

- ▲ Una tuna mediana.

Energía
214 kcal

Proteína
5.8 g

Hierro
1.2 mg

Loncheras Saludables

Papa con palta y huevo sancochado Refresco de manzana granadilla

26



→ Ingredientes

→ PAN CON PALTA Y HUEVO

- ▲ Un pan.
- ▲ Dos cucharadas de palta.
- ▲ Un huevo sancochado.
- ▲ Una hoja de lechuga.
- ▲ Sal yodada.

→ REFRESCO DE MANZANA

- ▲ Una manzana para agua.
- ▲ Una cucharadita de azúcar rubia.
- ▲ Canela, clavo de olor.

→ FRUTA

- ▲ Una granadilla mediana.

Energía
244 kcal

Proteína
7.5 g

Hierro
1.7mg

Loncheras Saludables

Papa con queso y espinaca Refresco de membrillo mandarina

25



Ingredientes

PAN CON QUESO Y ESPINACA

- ▲ Un pan.
- ▲ Una tajada de queso fresco.
- ▲ Dos hojas de espinaca.

REFRESCO DE MEMBRILLO

- ▲ Medio membrillo mediano.
- ▲ Una cucharadita de azúcar rubia.
- ▲ Canela, clavo de olor.

FRUTA

- ▲ Una mandarina mediana.

Energía
230 kcal

Proteína
6.7 g

Hierro
1.6 mg

Loncheras Saludables

Papa con atún Refresco de piña mandarina

26



Ingredientes

PAN CON ATÚN

- ▲ Un pan.
- ▲ Dos cucharadas colmadas de atún en conserva.
- ▲ Cebolla en aros.
- ▲ Medio limón.

REFRESCO DE PIÑA

- ▲ Un trozo de piña pequeño.
- ▲ Una cucharadita de azúcar rubia.
- ▲ Canela, clavo de olor.

FRUTA

- ▲ Una mandarina pequeña.

Energía
215 kcal

Proteína
9.2 g

Hierro
1.0 mg

Loncheras Saludables



Choclo con queso Limonada mandarina

27

Ingredientes

CHOCLO CON QUESO

- ▲ Un cuarto de choclo desgranado.
- ▲ Una tajada de queso fresco.

LIMONADA

- ▲ Un limón.
- ▲ Una cucharadita de azúcar rubia.

FRUTA

- ▲ Una mandarina pequeña.

Energía
159 kcal

Proteína
6.1 g

Hierro
0.8 mg

Loncheras Saludables

Pan con hígado encebollado Chicha morada durazno

28

Ingredientes

PAN CON HÍGADO ENCEBOLLADO

- Un pan.
- Media porción de hígado de res.
- Un trozo de cebolla pequeña.
- Un trozo de tomate pequeño.
- Una cucharadita de aceite vegetal.
- Sal yodada.

CHICHA MORADA

- Un cuarto de mazorca de maíz morado.
- Una y media cucharaditas de azúcar rubia.
- Un limón.
- Canela, clavo de olor.

FRUTA

- Un durazno mediano.



Energía
315 kcal

Proteína
23.1 g

Hierro
6.3 mg

Loncheras Saludables

Ingredientes:

ENSALADA DE FRUTAS CON YOGUR DESCREMADO

- Media taza de yogur descremado.
- Media manzana mediana.
- Medio racimo de uvas.
- Una rodaja de tuna.
- Una tajada de papaya.
- Un trozo de sandia pequeño.
- Media mandarina mediana.

REFRESCO DE CEBADA CON LIMÓN

- Dos cucharadas de cebada.
- Una y media cucharaditas de azúcar rubia.
- Un limón.

Ensalada de frutas con yogurt Refresco de cebada

29



Energía
293 kcal

Proteína
6.7 g

Hierro
2.6 mg

Loncheras Saludables

Ingredientes

PAPA CON HUEVO SANCOCHADO

- Una papa blanca mediana.
- Un huevo sancochado.
- Salyodada.

REFRESCO DE MARACUYÁ

- Media maracuyá mediana.
- Una y media cucharaditas de azúcar rubia.

FRUTA

- Una mandarina mediana.

Papa con huevo sancochado Refresco de maracuyá mandarina

30



Energía
237 kcal

Proteína
8.4 g

Hierro
1.8 mg

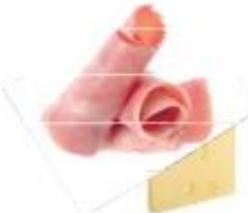
LONCHERA N°31:

Pan con queso, jamón y lechuga, una granadilla y un yogurt.

INGREDIENTES:

- Pan con queso, jamón y lechuga
- Una granadilla
- Un yogurt.



Energético	Constructor	Regulador	Bebida
			
Pan Integral	Jamón y queso	Lechuga y granadilla	Yogurt

Energía	Proteínas	Grasa	Carbohidratos	Calcio	Hierro
465 Kcal	25 g	24 g	39 g	580 mg	1.8 mg

LONCHERA N°32:

Pan con huevo revuelto, una tuna en trozos y refresco de piña.

INGREDIENTES:

- Pan con huevo revuelto
- Tuna en trozos
- Refresco de piña.



Energético

Constructor

Regulador

Bebida



Pan integral



Huevo



Tuna



Refresco de Piña

Energía

303 Kcal

Proteínas

12 g

Grasas

5 g

Carbohidratos

54 g

Calcio

58 mg

Hierro

2 mg

