



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto Nacional
de Salud

ISSN: 1606 - 6979



MINISTERIO DE SALUD
INSTITUTO NACIONAL DE SALUD

BOLETÍN INS

Lima, Perú

Bol – Inst Nac Salud (Perú) 2010 Año 16 N.º 1 – 2 enero - febrero

INFORMACIÓN TÉCNICO
CIENTÍFICA

INFORMACIÓN
INSTITUCIONAL

NOTICIERO

NOTAS DE INTERÉS

INFORMACIÓN
ADMINISTRATIVA

Dr. Aníbal Velásquez Valdivia
Jefe del INS

Dr. César Cabezas Sánchez
Subjefe

Dr. César Cabezas Sánchez
Presidente del Comité Editor

EQUIPO RESPONSABLE DE LA
EDICIÓN

Mg. Carolina Tarqui Mamani
Lic. Mónica Suárez Aguilar

Oficina General de Información y
Sistemas (OGIS)

COLABORADORES

Victor Fiestas, Rosa Sacsquispe Contreras,
Daniel Cárdenas-Rojas, Susana Zurita, Alida
Navarro, Sofía Durand, Rocío Machicado.



Lic. Luis Aguilar sugiere que se incluya alimentos nutritivos en las loncheras escolares.

Editorial

LAS LONCHERAS ESCOLARES

Las loncheras escolares son necesarias para los niños en las etapas preescolar y escolar porque permiten cubrir las necesidades nutricionales, asegurando así un rendimiento óptimo en su formación. La lonchera nutritiva está compuesta por alimentos que proporcionan energía (pan, galletas, queques caseros, etc.), los cuales son más beneficiosos al combinarse con algún alimento de origen animal, el queso, la tortilla de huevo, hígado frito, entre otros. También se sugiere enviar una fruta de la estación como plátano, uva, manzana o durazno, destacando los cítricos como las naranjas, mandarinas, etc.

Dichos alimentos deben ser de fácil digestión, variedad y preparación y que en ningún caso debe reemplazar al desayuno ni al almuerzo del niño.