

SOCIEDAD
ANTICANCEROSA
DE VENEZUELA

RIF: J-00056059-5



Programa de Fortalecimiento Nutricional
para la prevención del cáncer

La Lonchera de mi Hijo



Colaboración y
Patrocinio



www.laloncherademihijo.org

**SOCIEDAD
ANTICANCEROSA
DE VENEZUELA**



65 AÑOS
educando sobre
la prevención
del cáncer

La Sociedad Anticancerosa de Venezuela es una organización sin fines de lucro, cuya misión principal es *“Contribuir con la reducción de la incidencia, mortalidad del Cáncer a través de la educación, pesquisa y diagnóstico precoz para crear conciencia colectiva de la dimensión del Cáncer en Venezuela y fomentar la prevención entre la población sana”*.

El Departamento de Educación, realiza campañas masivas y permanentes con el propósito de orientar y sensibilizar a la población sobre la importancia de la prevención del Cáncer.

El Cáncer es curable si se diagnóstica a tiempo

Ubíquenos en la siguiente dirección:

Calle Jalisco, edificio La Colonia, piso 1, Las Mercedes; o llame a los números 0212-9503200/0800-LUCHA-00 y pregunte dónde queda la clínica más cercana a usted.
email: educacion@sociedadanticancerosa.org

www.sociedadanticancerosa.org.ve



Sociedad Anticancerosa de Vzla



@santicancerosa



La Sociedad Anticancerosa de Venezuela y Unicasa se unen para ayudarte a tener una mejor alimentación.

Aprende a crear una lonchera nutritiva y bien balanceada.

Comer bien no significa comer muchas cantidades, sino ingerir de cada alimento la cantidad y calidad necesaria.

Ubíquenos en la siguiente dirección:

Av. Francisco de Miranda, Edificio Centro Seguros La Paz, piso 1, ala norte, 1070 Caracas.
Telf.: 0212-2386070 / email: siguenos@unicasa.com.ve

www.unicasa.com.ve



Unicasa Supermercados
(Página Oficial)



@unicasaoficial

www.laloncherademihijo.org



UNA LONCHERA NUTRITIVA

El idear una lonchera apetitosa, nutritiva y económica es un reto para los que estamos a cargo de la alimentación de niños, ya que debemos seleccionar alimentos que permitan a nuestros hijos crecer y desarrollarse de una forma sana y adecuada.

El objetivo de una buena lonchera es que incluya alimentos que tengan los requerimientos nutricionales que necesita cada niño. Por ello, debe ser balanceada; variada en sabores, texturas y colores; con alimentos fáciles de manipular y comer, y que al mismo tiempo sean familiares para el niño.

La lonchera tipo “Almuerzo” constituye la comida principal del niño en el transcurso del día. La lonchera tipo “Merienda” es sólo un refrigerio para consumirlo entre las comidas y éste no debe interferir con las mismas.

La idea es que cada día, el pequeño, al abrir su lonchera se encuentre con diferentes alimentos presentados de forma agradable de manera que esté encantado de comerlos.

Comer bien no significa comer mucho, sino comer de cada alimento la cantidad y calidad necesaria.

Es importante saber que los niños deben realizar tres comidas principales con una o dos meriendas, en las cuales deben estar presentes las proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales necesarios para su óptimo desarrollo y crecimiento.

LA COMIDA CHATARRA

- **Aportan una gran cantidad de calorías, en su mayoría grasas perjudiciales para la salud.**
- **Difícil de digerir.**
- **Produce obesidad, alergias, caries y muchas otras enfermedades crónicas y degenerativas.**
- **Tiende a ser costosa y contaminante.**

Consejos saludables



- ★ El niño debe desayunar antes de ir al colegio.
- ★ Planifique sus comidas con anticipación.
- ★ No hay un solo tipo de alimento que contenga todos los nutrientes que necesita el niño.
- ★ Incluya una variedad de alimentos cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales).
- ★ Es importante incluir una buena provisión de agua natural, mineral sin gas, y jugos de frutas elaborados 100% de fruta.
- ★ El niño debe tomar entre 2 y 3 vasos de leche al día, en su defecto consumir alimentos ricos en calcio (queso, yogurt)
- ★ Haga énfasis en las frutas, verduras y hortalizas. Puede dárselas como jugos, merengadas, sopas, cremas o ensaladas.
- ★ Seleccione panes y galletas, preferiblemente enriquecidos con hierro.
- ★ Use poca sal y azúcar, si no es necesario no la use.
- ★ Utilice condimentos como: cebolla, pimentón, tomate, etc.
- ★ Evite alimentos muy procesados y muy condimentados.
- ★ Emplee aceite de oliva, maíz, canola o soya para aderezar las ensaladas.
- ★ Dele frutos secos como almendras, maní o avellanas como parte de las meriendas, las puede acompañar con frutas.
- ★ Evite alimentos que contengan grasas trans como son los pepitos, papas fritas comerciales, tortas y dulces de panadería, chucherías en general.
- ★ Modere la llamada comida chatarra como papas fritas, perros calientes, donuts, empanadas, refrescos, pizza, tequeños, galletas rellenas de crema, malta, hamburguesas, pastelitos, puede hacerlo muy ocasionalmente y en poca cantidad.
- ★ No son recomendable las gaseosas, la malta ni los jugos comerciales, son preferibles los jugos de frutas naturales o agua.
- ★ Limite el consumo de dulces de su hijo. Un dulce al día es más que suficiente (torta, galleta hechos en casa).

LONCHERA TIPO MERIENDA



LONCHERA TIPO ALMUERZO



- Pan de harina integral.
 - Pan de pita.
 - Galleta de soda o dulces.
 - Casabe.
 - Catalinas.
 - Arepa asada.
 - Señoritas.
 - Compotas caseras.
 - Gelatina.
 - Palomitas de maíz.
 - Pudín o Flan.
 - Ensalada de fruta sin crema.
 - Pasteles o empanadas preferiblemente horneados.
 - Cachapa.
 - Panquecas.
 - Leche, quesos duros, yogurt.
 - Frutas variadas.
 - Frutos secos como maní, nueces, almendras.
 - Embutidos como jamón o mortadela.
- (recordar que siempre es preferible que estos alimentos estén bien cocidos)



NOTA

Se recomienda añadir vegetales frescos, muy bien lavados como tomate y lechuga a los sándwiches.

CARBOHIDRATOS

- Papas horneadas o asadas.
- 1 plato de pasta.
- 1 Taza de arroz con legumbres.
- Plátano horneado o sancochado.
- Pan.
- Arroz.
- Pastas.



SOPAS

- De verdura, frijoles, lentejas o arvejas.

PROTEINA

- Carne de res sin grasa.
- Pollo o pavo sin piel.
- Pescado.
- Atún.
- Huevos cocidos.



FRUTAS

- En jugo o picada: mango, patilla, cambur, lechosa, mandarina, guayaba, piña, manzana, etc.

VEGETALES

- En ensaladas, cremas o sopas: lechuga, repollo, berro, acelga, espinaca, coliflor, brócoli, céleri, zanahorias, remolacha, pepino, etc.



NOTA

Una alimentación balanceada es la clave para crecer sanos y fuertes.

CUIDADOS DE LA LONCHERA



- ✓ Lave la lonchera, con agua caliente y jabón después de cada uso.
- ✓ Envuelva los alimentos con aluminio o bolsas plásticas o métalos en envases plásticos.
- ✓ No mezcle alimentos crudos con cocidos.
- ✓ Retire la comida del refrigerador antes de partir al colegio.
- ✓ Utilice preferiblemente loncheras que mantengan las temperaturas.
- ✓ Incluya en termos las comidas que desee mantener calientes.
- ✓ Son más seguros los alimentos que puedan mantenerse a temperatura ambiente.
- ✓ Tomar en cuenta que hay alimentos que perecen al mantenerse más de dos horas fuera del refrigerador.
- ✓ Recuerde que la variedad, la textura, el sabor, el color y el olor son fundamentales, para que el niño acepte o no los alimentos.
- ✓ Varíe la presentación y la preparación de los alimentos, para que el niño no los aburra.
- ✓ Recuerde que las meriendas no son a base de chucherías.
- ✓ No lo castigue si regresa con lo que le envió en la lonchera, hable con él y vuelva a intentar introducir el alimento unos días después.
- ✓ Incluya agua en la lonchera.

TEMPERATURA



COMIDAS CALIENTES

- ★ SOPAS
- ★ ARVEJAS
- ★ FRIJOLES
- ★ HORNEADOS
- ★ ASADOS
- ★ GUISADOS

COMIDAS A TEMPERATURA AMBIENTE

- ★ PANES
- ★ GALLETAS
- ★ ATÚN ENLATADO
- ★ CARNES
- ★ CEREALES
- ★ FRUTAS ENTERAS
- ★ QUESOS DUROS

COMIDAS FRÍAS

- ★ EMBUTIDOS
- ★ PRODUCTOS LÁCTEOS
- ★ FRUTAS Y VERDURAS CORTADAS
- ★ ALIMENTOS ADEREZADOS

LONCHERA TIPO MERIENDA



Cereal + Leche + Fruta.



02 Raciones de Fruta.

01 Vaso de leche o un yogurt.



01 Yogurt.

01 Ración de fruta.



01 Paquete de galleta de soda o dulces.

01 Vaso de jugo de fruta o una merengada.



Ensalada de frutas al menos tres, de su preferencia.

Puede aderezarla con yogurt.



01-02 Unidades de huevo revuelto con una arepa de trigo. Jugo de fruta.



01 Sándwich atún.

01 Vaso de jugo o fruta picada.



01 Arepa asada con jamón y queso. 01 Jugo de fruta o un vaso de leche.



OTROS ALIMENTOS

Casabe
Catalinas
Señoritas
Pudín
Flan con leche
Gelatina
Cachapa
Panquecas
Pasteles y empanadas



NOTA



Incorpore al niño en la preparación de los alimentos.

LONCHERA TIPO ALMUERZO



FRUTAS ENTERAS O SECAS

Guayaba.

Mango.

Mandarina.

Cambur.

Piña (trochitos).

Nispero en trochitos.

Frutas secas, higo, pasa.

Incluir:

2 o 3 frutas diarias

2 porciones de verduras cocidas

2 raciones de lácteos

CARBOHIDRATOS

Arroz + Legumbres.

Papas horneadas o puré.

Plátano Horneado o sancochado.

Pasta.

PROTEÍNA ANIMAL

Carne de res.

Pollo sin piel.

Pescado.

Atún.

Huevos cocidos.

PROTEÍNA VEGETAL

Granos: caraotas, arvejas, lentejas.

VERDURAS

Zanahoria.

Remolacha.

Tomate.

Apio.

Pepino.

Acelgas.

Espinaca.

Coliflor.

Brócoli.

Repollo.

Aguacate.



NOTA



Tu organismo requiere de la buena nutrición para su buen funcionamiento.

RACIONES POR GRUPOS

DE ALIMENTOS

ALIMENTOS QUE NOS AYUDAN A CRECER

ALIMENTOS QUE NOS AYUDAN A CORRER

PLÁSTICOS
Y REPARADORES

▶▶▶▶▶ PROTEÍNAS

▶▶▶▶▶

FORMAR
O REPARAR
TEJIDO



Lácteos
1 1/2 RACIÓN/DÍA

**DE ORIGEN
ANIMAL**
2-3 RACIONES

1 ración equivale a:

Leche-yogurt	1 vaso/taza
Queso	1 rebanada
Queso rallado	3 cucharadas

1 ración equivale a:

Huevos	1 unidad
Sardinas	3 unidades
Hígado, Res	30 gramos o 3 cucharadas
Pescado	
Carne molida	
Pollo	

ENERGÉTICOS

▶▶▶▶▶

CARBOHIDRATOS
Y GRASAS

▶▶▶▶▶

CALOR
Y ENERGÍA



GRASAS
4 RACIONES/DÍA

CARBOHIDRATOS
5 RACIONES

1 ración equivale a:

Aceite	1 cucharadita pequeña
Mayonesa	
Mantequilla- margarina.	

1 ración equivale a:

Pan	1 rebanada
Plátano	1/2 unidad pequeña
Papa	1 unidad mediana
Arepa	1 unidad pequeña
Cereales, Pasta	1/2 taza cocido
Arroz, Avena	1/2 taza cocido
Granos	1/2 taza cocido
Cereales secos hojuelas	1/2 taza cocido

RACIONES POR GRUPOS DE ALIMENTOS

ALIMENTOS QUE NOS AYUDAN A BRILLAR

REGULADORES



VITAMINAS Y MINERALES



FAVORECE LA ADECUADA UTILIZACIÓN DE SUSTANCIAS PLÁSTICAS (AYUDAN A FORMAR TEJIDOS) Y ENERGÉTICAS.



HORTALIZAS Y VEGETALES
1 RACIÓN/DÍA

1 ración equivale a:	
Hortalizas	½ taza
Vegetales	1 taza

FRUTAS
5-6 RACIONES DÍA

1 ración equivale a:	
Frutas	½ unidad grande
	1 unidad pequeña
	1 vaso o taza de jugo
	1 taza picada



GLOSARIO DE ALIMENTACIÓN

Nutrición:

Es el proceso que provee al cuerpo de nutrientes contenidos en los alimentos.



Nutrición apropiada:

Contiene alimentos con nutrientes necesarios para un óptimo desarrollo y crecimiento.

Alimentación:

Serie de actos voluntarios y conscientes que consisten en la elección, preparación e ingestión de alimentos.



Proceso de nutrición:

- Se digieren los alimentos.
- El cuerpo los procesa y convierte en nutrientes.
- Los nutrientes viajan a través de la sangre a diferentes partes del cuerpo y el organismo los utiliza para crecer, funcionar y mantenerse vivo.





**SOCIEDAD
ANTICANCEROSA
DE VENEZUELA**
RIF: J-00056059-5



65 AÑOS
educando sobre
la prevención
del cáncer

El Cáncer es curable si se diagnóstica a tiempo

Ubíquenos en la siguiente dirección:

Calle Jalisco, edificio La Colonia, piso 1, Las Mercedes; o llame a los números
0212 9503200/ 0800-LUCHA-00 y pregunte dónde queda la clínica más cercana a usted.
email: educacion@sociedadanticancerosa.org

www.sociedadanticancerosa.org.ve



Sociedad Anticancerosa de Vzla



@santicancerosa