

Loncheras saludables y nutritivas para los niños



El comienzo de la salud es la nutrición...

Claudia Murgueitio - Mey Lyn Loo
Lic. en enfermería - Área de salud

¿Qué alimentos debe incluir una lonchera nutritiva?

La Lonchera es una comida muy importante, debe cumplir ciertos requisitos nutricionales con el fin de que los niños crezcan sanos y fuertes.

En la infancia y la niñez se forman los hábitos alimentarios para toda la vida, si desde pequeños aprenden a consumir alimentos nutritivos tendrán una mejor calidad de vida, ya que está demostrada la estrecha relación entre la alimentación y la prevención de enfermedades (sobrepeso, diabetes, cardiovasculares, etc.)



¿Cómo debe ser?

Nutritiva: alimentos que brinden la energía y nutrientes según: edad, sexo (a partir de los 11 años), peso, estatura y actividad física.

Atractiva: colores, sabores, texturas y formas; para hacer que los alimentos sean más ricos y provocativos

Variada: escoger diferentes alimentos

Sencilla: enviar alimentos que los niños puedan abrir y comer con facilidad

TÓPICO DE ENFERMERÍA



¿Qué debo tener en cuenta al preparar una lonchera?

- La edad del niño (pre-escolar, escolar y adolescente).
- El tiempo que estará fuera de casa.
- El tiempo que dura el refrigerio y el recreo.
- El nivel de actividad física.
- Sus gustos y preferencias.
- Conservación de los alimentos: no solo debe ser nutritiva, sino que debe mantenerse la calidad. Tener mucho cuidado si la temperatura ambiental es elevada (usar termos, packs de hielo, productos que no necesiten refrigeración, loncheras térmicas, etc.)



¿Qué tipo de alimentos debe contener?

- *Proteínas:* pollo, atún, huevo, hamburguesas vegetarianas, menestras, etc.
- *Carbohidratos:* pan integral, tortillas de trigo o maíz, arroz integral, quinua, trigo, choclo, papa, yuca, camote, galletas de arroz, barras de granola, etc.
- *Vegetales:* frutas y verduras.
- *Grasas Saludables:* aceitunas, palta, frutos secos (pecanas, almendras, nueces, etc.), aceite de oliva.

No olvidemos los líquidos, agua natural es la primera opción. La cantidad también depende del tiempo que esté fuera de casa y de la actividad física adicional.

Los alimentos más sanos y nutritivos son los que se preparan en casa, una gran cantidad de productos empacados no nutren, por el contrario, pueden causar sobrepeso y diversas enfermedades crónicas. Es básico leer las etiquetas y tomar decisiones informadas en base a los requerimientos de cada niño.

Semáforo nutricional



OCASIONAL

- Embutidos
- Dulces
- Grasas
- Bebidas refrescantes



SEMANTAL

- Carnes y pescados
- Huevos
- Frutos secos
- Legumbres



DIARIO

- Cereales
- Frutas y verduras
- Leche, yogur y queso
- Agua y actividad física
- Aceite de oliva



Ideas de loncheras saludables

Modelos para niños pre-escolares:

01 mandarina, 06 galletas de arroz pequeñas o 1 grande, 02 cdas. de mantequilla de maní, 400ml de agua.

01 plátano manzanito, $\frac{3}{4}$ de taza de quinua pop + 1 yogurt en tetrapak de 200ml.

02 panqueques de avena, 10 uvas, 1 taza de popcorn.

Modelos para niños de primaria

01 manzana, 1 choclo mediano, 4 aceitunas verdes sin pepa, 600ml de agua.

02 mandarinas, 1 barra de cereal, 1 yogurt de 250ml en tetrapak.

01 pera, 2 tazas de canchita (pop corn), 3 panqueques de avena.

Modelos para un adolescente

01 plátano, 1 barra de cereal, un puñado de pecanas, 1 L de agua.

1 manzana, 1 pera, 2 rebanadas de pan integral con mantequilla de maní.

1 lata de atún en aceite de oliva, 1 choclo mediano, 2 mandarinas.

¡Planifica la semana con estas ideas para la lonchera!

LUNES



Pan con queso y espinaca



Pera



Agua

MARTES



Pan con mermelada



Plátano



Leche

MIÉRCOLES



Choclo con queso fresco



Mandarina



Limonada

JUEVES



Pan con pollo



Manzana



Yogurt

VIERNES



Huevo de codorniz y papa



Manzana



Emoliente

TOMA EN CUENTA

✓ **CONVERSA CON TUS HIJOS** sobre qué alimentos incluir en las loncheras.

✓ **UTILIZA RECIPIENTES** herméticos y fáciles de abrir.

✓ **INCLUYE FRUTAS ENTERAS Y SIN PELAR.** En caso se requiera cortarlas, protegerlas en un táper y rociarlas gotas de limón para evitar que se oxiden.

✓ **EN CASO DE LÍQUIDOS** es preferible incluir refrescos naturales bajos en azúcar y evitar los jugos porque pueden fermentarse.

✓ **EL CHOCOLATE,** cuyo principal ingrediente es la pasta de cacao, lo puedes considerar si se trata de una porción no mayor a 30 gramos.

✓ **UN REFRIGERIO INADECUADO** puede generar malos hábitos alimentarios así como contribuir con la obesidad.

10 consejos útiles para una lonchera nutritiva

- Recuerda dar el ejemplo, los niños siguen lo que tú haces.
- La lonchera no debe contener alimentos que tengan grasas trans o alto contenido de azúcar o sal. .
- Involucra al niño en la preparación de los alimentos para que los consuma más fácilmente.
- Permite que escoja lo quiere comer entre las opciones disponibles.
- Realiza figuras con los alimentos para estimular el consumo de los mismos.
- Juega con los colores, las texturas y los sabores: usa tu imaginación.



En el colegio los Sagrados Corazones de Belén cuidamos la alimentación de los niños porque una adecuada nutrición no solo te dará una vida más larga sino también mejorará tu calidad de vida y tu bienestar durante todos tus días.

