

### ¿Qué Poner en la Lonchera?

Los niños vuelven a la escuela y la preocupación de los padres sigue siendo proporcionarles un almuerzo sano y nutritivo

August 8, 2011



Además de una linda mochila, es muy probable que sus niños también quieran una lonchera nueva para estrenar este nuevo año escolar. Mientras ellos buscan la que les gusta, usted está pensando cómo se las ingeniará para darles un almuerzo nutritivo y diferente todos los días durante casi un año.

“Lo más importante para preparar un almuerzo saludable es tratar de preparar una dieta balanceada que debe incluir una variedad de alimentos nutritivos”, explica Isolda Lyon, dietista y directora asistente de los Servicios de Alimentos y Nutrición en el Palmetto General Hospital.

Para lograrlo, haga una línea imaginaria en el plato, “una mitad para frutas y vegetales y la otra mitad divídala en dos para incluir en un lado una porción de granos y en el otro proteína como carne, pollo, atún o huevo”, añade. En cuanto a bebidas, “como regla de oro, los niños deberían tomar leche con las comidas y agua con los snacks”, afirma.

Los niños no comen cualquier cosa, pero se les puede enseñar a comer bien. La dietista y nutricionista Malena Perdomo sugiere sentarse con su niño frente a la pirámide de alimentos, una guía del Departamento de Agricultura, que da pautas sobre las porciones diarias y el tipo de alimentos que debe ingerir una persona diariamente. “Deje que los niños decidan cuánto comer y recuerde que el apetito tiene mucho que ver con su crecimiento”, agrega. Al ver los productos que contiene la pirámide, pueden elegir los que

les gusta y usted puede guiarlos.

Lo ideal y más económico es prepararles comida hecha en casa, sin embargo para algunos padres es complicado y muchas veces recurren a los alimentos envasados y los congelados. “Este tipo de productos contienen altos niveles de sal y grasa”, dice Lyon. Pero si no tiene otra opción, “seleccione las marcas que contienen más vitamina A, C, calcio y hierro”.

Con un costo de entre \$3 y \$4 por cada bandeja de comida en la escuela, podría estar gastando \$20 a la semana sólo en eso. Mientras que una bolsa de pan integral vale alrededor de \$3, un paquete de siete rebanadas de jamón de pavo \$3.49, y el de queso (12 trozos de queso blanco descremado) \$4.59. Un emparedado no sólo es más económico, sino mucho más saludable.

“Se gasta más dinero comprando comida empaquetada o lo que conocemos como “comida chatarra”, dice Marta Montenegro, fisióloga del ejercicio y asesora nutricional. Este tipo de comida no es solamente poco saludable, sino que, “también desencadena respuestas hormonales que hacen que el niño tenga hambre mucho más rápido que si hubiera comido algo más nutritivo”. En otras palabras, termina gastando más dinero y por alimentos que no benefician la salud de nuestros hijos.

Recuerde que la mejor guía de nutrición son los padres. Si ellos se alimentan bien, se esfuerzan por tener hábitos alimenticios saludables y cuidan el desarrollo de sus hijos, los niños van a aprender a comer de forma nutritiva. Poco a poco, la buena alimentación se va transformando en parte de la vida diaria. •

#### EL SANDWICH IDEAL

Según Lyon, un emparedado nutritivo puede ser de pavo, queso sin grasa y pan integral. Evite las grasas condimentadas. “De vez en cuando reemplace el sándwich por una ensalada de pollo con zanahorias, tomates y queso descremado”, recomienda.

#### LAS MERIENDAS Y LAS ETIQUETAS

“A la hora de elegir una merienda, considere qué tan activo es su hijo y el tiempo entre la merienda y la última y la próxima comida”, señala Montenegro. Lea las etiquetas de los productos y preste atención al tamaño de la porción, azúcares, fibra, sodio y grasas. Entre más corta la lista de ingredientes, mejor. La asesora nutricional sugiere frutas, cereales, palomitas de maíz sin mantequilla, un smoothie o galletas integrales con queso mozzarella.

#### PAUTA SEMANAL

“Lo mejor es tener una lista en la cocina con los almuerzo favoritos de los niños”, dice Perdomo. En la lista incluya agua o jugo (100 por ciento). Agregue yogur o un trocito de queso para que tenga un alimento rico en calcio. No se le olvide la fruta en su lonchera. Otra idea es una mezcla de nueces con fruta, o una barra de cereales o de granola. Para mayor información sobre la pirámida de alimentos visite [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov), el Departamento de Agricultura proporciona información en [www.fns.usda.gov](http://www.fns.usda.gov), mientras que el Instituto Nacional para la Salud lo hace en [www.nlm.nih.gov](http://www.nlm.nih.gov).

<http://www.elnuevoherald.com/2011/08/09/999903/que-poner-en-la-lonchera.html>