

Creando un lunch nutritivo

Dra. Julia Salinas Dücker



En la actualidad, México ocupa el primer lugar a nivel mundial en obesidad infantil , y una de las principales causas de este problema es que existe un desequilibrio entre la gran cantidad de energía que consumen los pequeños en forma de alimentos procesados , de mala calidad nutricional y la poca actividad física que realizan, es por esto que, al momento de planear la alimentación de los niños, debemos tener muchísimo cuidado en la calidad de los alimentos que consumen.

El lunch escolar juega un papel fundamental en este proceso, ya que, aunque es una comida ligera a media mañana que NO SUSTITUYE al desayuno y les proporciona un adecuado aporte de energía para poder estudiar ,jugar, y aprender de manera óptima, sin embargo, el ajetreado estilo de vida que muchas veces llevamos en casa, nos ocasiona seleccionar alimentos procesados y de mala calidad que no proporcionan la cantidad de nutrientes adecuados .No está mal, permitirles comer una o dos veces a la semana alguna bolsita de frituras o un caramelo, sin embargo debemos poner atención en generarles a nuestros hijos adecuados hábitos alimentarios, que a su vez fomenten el gusto y el amor por la comida saludable.

La lonchera escolar constituye en si una gran oportunidad para las madres de proporcionar, tanto educación alimentaria adecuada, balanceada, completa y suficiente, hasta el sentimiento de gratificación y cariño que se manifiesta en el niño al momento de abrir su lonchera y descubrir un sinfín de sorpresas y detalles que lo hacen sentir importante y especial.

Al momento de decidir, qué, cuánto y cómo preparamos la lonchera, debemos tomar en cuenta la cantidad de alimentos, así como la calidad de los mismos sin olvidarnos de la variedad y la apariencia , ya que, psicológica y socialmente hablando juegan un papel fundamental en el proceso de aceptación de los alimentos.

El aporte diario de calorías, ideal para un niño aproximadamente de, 30% en el desayuno, 10% a través del lunch escolar, 30% por la comida, 5% del aperitivo o colación por la tarde y 25% en la cena, esto debe estar adecuadamente conformado por todos los grupos alimentarios: carbohidratos, proteínas, grasas, fibra, vitaminas y minerales . El lunch escolar debe incluir al menos tres de ellos además del agua. Un ejemplo de esto es una fruta o verdura picada, alguna galleta integral o de cereales y un yogurt bebible o unas tiritas de queso.

Generalmente nos conformamos con enviarles el clásico sándwich de jamón , una manzana y algún juguito procesado todos los días, lo cual , aunque no está del todo mal, los niños llegan a hartarse e inclusive su metabolismo llega a acostumbrarse a este tipo de alimentos volviéndose perezoso, es por esto que la variedad y la creatividad juegan un papel vital al

momento de preparar la lonchera. Cualquier alimento puede resultar nutritivo si lo damos en las porciones adecuadas y tomamos en cuenta su alimentación en el resto del día, logrando así combinaciones de nutrientes exitosas, sin prohibir los antojitos o dulces.

TIPS PARA EL LUNCH

- 1- Integra a tu hijo en la preparación de Lunch.*
- 2- Prepara alimentos sanos y de adecuado valor nutricional.*
- 3- Mantener los alimentos frescos y herméticamente cerrados.*
- 4- Mandar alimentos que puedan comer sin ayuda.*
- 5- Prepara porciones pequeñas y de consistencia firme o crujiente.*
- 6- Usa tu creatividad para crear alimentos divertidos.*
- 7- Planea el lunch semanalmente para evitar prisas.*
- 8- Continúa el lunch el fin de semana.*