

BLOG PARA PADRES DEL PESTALOZZI

Departamento Psicopedagógico

Nº 0019 – 17/09/2009



El tema de la alimentación saludable es algo difícil porque como decía una amiga, “muchas veces lo rico no es sano y engorda”...

Nunca olvidaré cuando vi a un niño abrir su lonchera y decir “otra vez manzana”; la sacó y cogiéndola se dirigió al tacho de basura dispuesto a tirarla; felizmente la profesora estaba cerca y pudo impedir que la echara. Para los padres es importante que sus hijos se alimenten bien cuando están en el colegio y que la lonchera contenga alimentos que sean adecuados, nutritivos, buenos y sobre todo, agradables para ellos. Las loncheras escolares son muy importantes porque aportan y complementan las necesidades nutricionales del niño y adolescente y permiten:

- Reponer la energía gastada durante las actividades diarias.
- Mejorar su concentración durante las horas de clase.
- Obtener nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo.
- Favorecer su adecuada hidratación (reponiendo líquidos perdidos a través del sudor y la orina).

Una manera sencilla de preparar loncheras saludables es con la ayuda del círculo de los alimentos.

Este círculo está dividido en cuatro grupos de alimentos según los nutrientes que más aportan y las cantidades recomendadas de consumo:



- Cereales, leguminosas y verduras harinosas.
- Frutas y vegetales.
- Productos de origen animal.
- Grasas y azúcares.

No existe un solo alimento que contenga todos los nutrientes necesarios, por eso es fundamental que las comidas de sus hijos sean variadas.

Tips saludables:

- Pregúntele al niño o al adolescente cuáles son sus alimentos preferidos, permítale escoger entre las

opciones disponibles. Sentirá que su opinión cuenta.

- Si le quiere mandar algún alimento fíjese cómo debe mandarlo para facilitarle la ingestión del mismo, por ejemplo, si desea enviarle zanahoria o manzana, pregúntele cómo la prefiere comer: entera, cortada, picada, etc. Recuerde que los niños quieren terminar de comer rápido para poder ir a jugar.
- No le envíe cosas que puedan adquirir mal olor al estar dentro de la lonchera, por ejemplo huevos duros pelados, porque puede incomodarse.
- Evite expresiones que puedan provocar aversión a ciertos alimentos.
- Los utensilios y alimentos deben estar en buenas condiciones.
- Evite comprar gran cantidad de alimentos grasosos y azucarados pero no los prohíba del todo porque los hará más apetecibles.
- Prefiera los panes, cereales y pastas integrales, son más saludables y nutritivos.
- Incluya siempre bebidas como leche, yogurt, jugos naturales o agua. Evite las gaseosas.
- Trate de variar el contenido de la lonchera. Lo mismo todos los días puede aburrir a su hijo. Recuerde, por ejemplo, que hay diferentes tipos de pan para los sándwiches: pita, molde, petit pan, croissant, etc.
- Enséñele con el ejemplo la importancia y ventajas de una alimentación saludable.

Entre los alimentos saludables que hemos observado en el colegio que a los chicos les gusta traer en la lonchera, tenemos por ejemplo, chochito desgranado, zanahoria bebé, uvas, piña en trocitos, rollitos de jamón y queso, pan pita con queso fresco, petit pan con huevo con mayonesa, pan con mantequilla y mermelada, Corn Flakes, Trigo Atómico, Cereal Bar, alfajores, pecanas con pasas, entre otros.

Con adecuada información, buen gusto y un poco de imaginación puede prepararse ricas y saludables loncheras para los chicos.

Laura Sovero
Departamento Psicopedagógico
laura@pestalozzi.edu.pe