



## ¿Cuál es la alimentación escolar ideal?

**La etapa escolar es una etapa de aprendizaje**, en la que el aspecto nutricional normalmente no se toma en consideración. Hace algunas décadas no se sabía del efecto nocivo de muchos alimentos que hoy en día se consideran perjudiciales para la salud, los alimentos *chatarra*. Podríamos definir a los alimentos chatarra como aquellos que no sólo no aportan nutrientes como proteínas, vitaminas, minerales sino que además de ello incluyen sustancias perjudiciales para la salud, como grasas trans que impiden un adecuado desarrollo cerebral debido a que compiten con grasas esenciales para el cerebro, retina y sistema nervioso, necesarias también para el adecuado crecimiento; como el exceso de azúcar que predispone a la obesidad y diabetes; como los colorantes artificiales que generan alergias, hiperactividad y falta de concentración; entre otras.

Por estos motivos es importante tomar en consideración algunos aspectos relacionados con la alimentación en la etapa escolar como:

### Desayunos



Si el niño o joven no desea consumir algún tipo de alimento, especialmente la leche, deberá escoger otro para reemplazarla. La leche no es un alimento ideal ni

indispensable para el crecimiento: es muy alérgico, provocándole rinitis y/o asma a muchos niños o jóvenes susceptibles. Además, genera intolerancia en muchas personas, dando síntomas de gases, náuseas y/o diarreas, y por si fuera poco contiene grasas de tipo saturado, las consideradas "malas" que se van acumulando en las arterias. Culturalmente, muchos padres sienten una gran necesidad en brindar leche a sus hijos a pesar de que este alimento sea negativo para ellos. Nutricionalmente se puede reemplazar por otros alimentos. El desayuno debe contener 1 ración de fruta, huevos o avena con fruta, quinua con frutas o con leche de soya o



leche descremada, panes, de preferencia de tipo integral con palta, huevo, mermeladas, paté de preferencia hecho en casa, sangrecita para quienes les agrada, atún. También es una opción ideal comer comida o el típico "calentado" para quienes lo prefieran.

### Loncheras

Como primer elemento se debe llevar: agua o refrescos naturales como chicha, maracuyá, limonada, naranjada o infusiones frías bajas en azúcar o sin azúcar. Si el niño sale a las 12:00m del colegio, debe llevar algo muy ligero como: 1 ó 2 mandarinas, granadillas, peras, manzanas ó 2 tazas de pop corn



(no de microondas). El pop corn se puede preparar el día anterior y colocarse en una bolsita cerrada. De esa forma se mantiene crocante hasta 2 ó 3 días.

Sería ideal que en el colegio se estimule el consumo de frutas haciendo del primer recreo, el de consumo de frutas. Así contribuye a fomentar y educar en el consumo de "5 al día", campaña de salud de la OMS que invita a consumir entre cinco frutas y/o verduras por día, (en Suecia la campaña es de 6 al día).

Si los alumnos se quedan en el colegio hasta las 12:15pm, sería recomendable que adicionalmente a la fruta lleven: un sándwich o ensaladas que contenga palta, huevo, tomate u otros vegetales así como pollo, atún por ejemplo, o barras de cereal (evitar las que tienen cremas porque llevan grasa vegetal hidrogenada o trans), frutas secas. También pueden almorzar en el colegio.

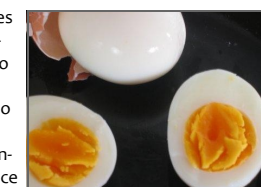
Si los alumnos se quedan hasta las 4:00pm, lo ideal sería que almorzaran en el colegio o lleven comida de casa para comer a las 12:00m e ingieran una fruta o barra de cereal a las 2:00pm. También podrían

llevar dos sándwiches en vez de uno, para comer uno a las 12:00m y otro a las 2:15pm.

Es importante que tanto la casa como el colegio sean espacios saludables. Esto significa que los niños y jóvenes deben encontrar en estos ambientes únicamente alimentos saludables y, dentro de lo posible, no tener gaseosas, golosinas, galletas con cremas o con chocolate



(difícilmente contienen verdadero chocolate, generalmente contienen grasas trans), embutidos (los embutidos como hot dogs, jamones, jamonadas, patés industriales contienen un conservante a base de nitritos que tiene como función proteger al producto de bacterias, hongos que puedan infectar al humano, pero esta sustancia también es nociva: genera anemia y cáncer cuando su consumo es frecuente.) Es mejor no acostumbrar a los niños a estos alimentos, y tener al alcance frutas de estación, cereales no azucarados, refrescos naturales, no snacks fritos ni extra salados, para su consumo diario.



Otra recomendación para los más pequeños es la de procurar evitar realizar cumpleaños en lugares como KFC, Mc Donald's, Bembo, debido al exceso de comida chatarra que se consume allí y que además se relaciona con diversión y felicidad, siendo exactamente lo opuesto.

Lic ND Mg. Geraldine Maurer Fossa  
[www.alertanutricional.org](http://www.alertanutricional.org)  
Facebook: alertanutricional  
Clínica San Borja  
ASPEC

