

Loncheras Saludables

Colegio Bilingüe
Nuevo Reino de Turín

Departamento de Salud y
Bienestar Escolar



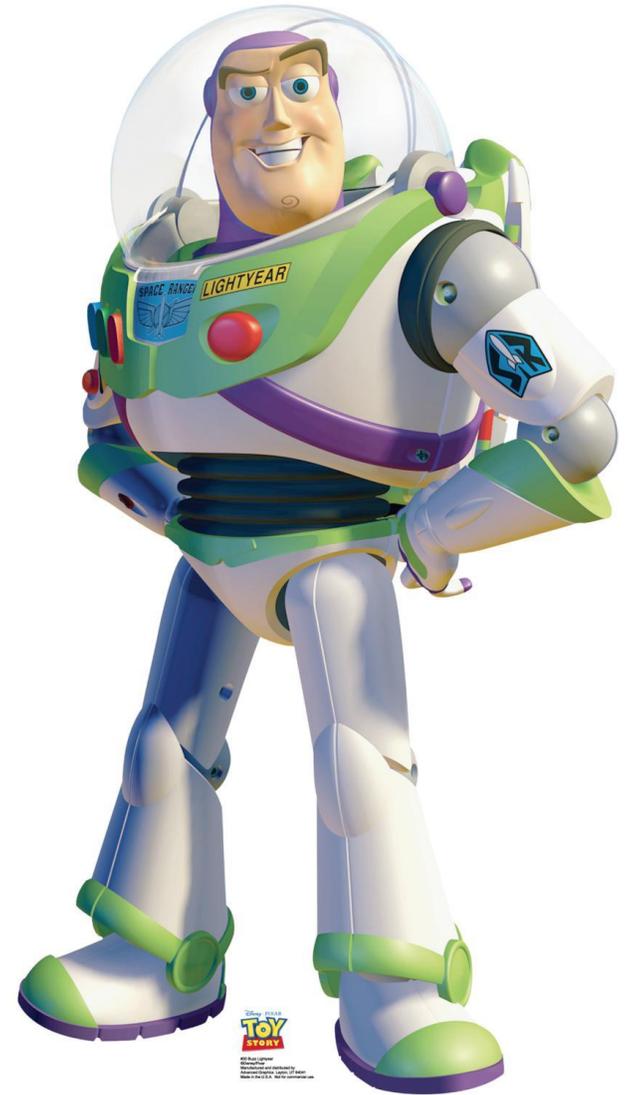


- La evidencia científica ha demostrado a lo largo de los últimos años que el establecimiento de parámetros de alimentación sanos y equilibrados ayuda a prevenir enfermedades crónicas a largo plazo tales como; Obesidad, Enfermedades Cardiovasculares, hipertensión arterial y Diabetes Mellitus Tipo 2, entre otras.
- Un patrón de alimentación sano es posible de adaptar a las preferencias de cada niño(a), así como también a la costumbre, cultura y presupuesto.

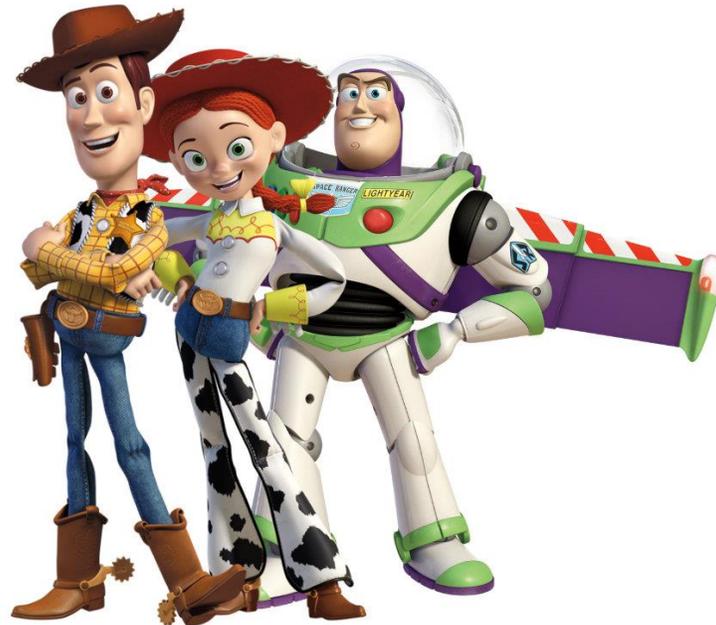
- Esos patrones de alimentación sanos que se establezcan a lo largo del tiempo, deben preferiblemente llevarse a cabo desde temprana edad, así como también la práctica del ejercicio, dos factores fundamentales en la calidad de vida de cada ser humano.
- Es necesario llevar a cabo cada una de las principales comidas en horarios previamente diseñados en cada familia, y realizarlos en lugares adecuados que fomenten buenos hábitos alimenticios.



- Cada niño tiene sus propios hábitos de alimentación, gustos y apetito. Es necesario hablar con el niño(a) y preguntarle qué alimentos le gustaría tomar, de manera tal que cada uno de ellos sea esperado e ingerido a gusto por el(ella), sin olvidar y tener en cuenta que cada comida debe ser balanceada, promoviendo una sana alimentación y adecuado crecimiento para la edad.



- Usualmente, las loncheras de los niños suelen incluir grasas parcialmente hidrogenadas, grasas trans y saturadas, nitratos, colores y sabores artificiales, niveles elevados de sodio, cafeína, exceso de azúcar, jarabe de maíz y altos niveles calóricos que deben ser evitados, ya que son perjudiciales para la salud; además de que **no** brindan las vitaminas y minerales que ellos necesitan para llevar a cabo un buen desempeño escolar.



Siempre se debe incluir dentro de la alimentación del niño(a) alimentos tales como:



- ✓ Variedad de vegetales (color verde, rojo y naranja - como aparece en la tabla adjunta al final de la presentación- y un almidón)
- ✓ Frutas
- ✓ Granos y/o cereales
- ✓ Leche, yogurt, queso y/o bebidas fortificadas de soya
- ✓ Proteínas dentro de las cuales se incluyan comida de mar, carnes magras y pollo, huevos, legumbres y productos de soya
- ✓ Aceites extraídos de plantas y/o semillas como la canola, maíz, oliva, cacahuate, soya y girasol

- En el momento de preparar la lonchera del niño(a) es importante tener en cuenta que cada grupo de alimentos a tomar en cada uno de los dos descansos debe estar empacado en una bolsa por separado, evitando que el niño ingiera más cantidad de la que debería, o por el contrario menor cantidad y de manera no balanceada





- Toda lonchera debe contener dos líquidos (uno para cada descanso), dentro de los cuales son sugeridos preferiblemente:

Jugos de fruta preparados en casa

Leche o sus derivados (yogurt, kumis, avena)

Bebidas de soya fortificadas

- A continuación puede encontrar algunas sugerencias. Una de ellas será más liviana que la otra, debido a que es ingerida a media mañana, mientras que la otra será tomada alrededor de medio día.
- Tenga en cuenta que es importante involucrar al niño, no solamente en la elección de los alimentos, sino también en la preparación de la lonchera la noche anterior.



LUNES

- Primer Descanso - Muffin de avena y pasas
 - Banano
 - Leche
- Segundo Descanso - Sandwich (pan integral, lechuga, tomate y rodajas de pavo)
 - Un pudín de leche
 - Jugo 100% a base de frutas y/o zanahoria

MARTES

- Primer Descanso
 - 1 o 2 galletas de manzana
 - Yogurt
 - Una fruta (La que prefiera el niño(a))
- Segundo Descanso - Baguette con rodajas de salmón o atún y pepino
 - 1 Pera
 - galletas de trigo integral
 - leche achocolatada

MIÉRCOLES

- Primer Descanso
 - Queso
 - Galletas de trigo integral
 - Jugo 100% de uva
- Segundo Descanso
 - Alitas de pollo y salsa de ciruela
 - Barra de cereales y fruta
 - Ensalada de frutas o vegetales
 - Bebida a base de soya

JUEVES

- Primer Descanso- Envase con cereal de grano entero
 - Leche
 - Banano
- Segundo Descanso - Tortilla de trigo integral o pita con salsa y queso
 - Rodajas de pepino y hummus
 - Leche

VIERNES

- Primer Descanso - Sandwich (rodajas de pollo, vegetales y hummus) cortado en dos partes
 - Jugo 100% a base de frutas
 - Yogurt
- Segundo Descanso - Segunda parte del sándwich de la mañana
 - Higo y /o fresas
 - Yogurt



- Finalmente, no olvide que su hijo(a) debe ingerir porciones de alimentos acordes a su edad y crecimiento, motivo por el cual anexamos cinco tablas establecidas por "Nutrition for kids: Guidelines for a healthy diet" de "Mayo Clinic", acordes a la edad del niño(a) que sirven como apoyo para la preparación balanceada de la alimentación y lonchera de su hijo.

Guías Diarias para Niñas y Niños de 2 - 3 Años de Edad

Calorías	1000 - 1400 dependiendo del crecimiento y la actividad diaria
Proteína	2 - 4 onzas
Frutas	1 - 1.5 tazas
Vegetales	1 - 1.5 tazas
Granos y/o Cereales	3 - 5 onzas
Lacteos	2 tazas



Guías Diarias para Niños de Edades Entre 4 - 8 Años

Calorías	1200 - 2000 dependiendo del crecimiento y la actividad diaria
Proteína	3.5 - 5 onzas
Frutas	1 - 2 tazas
Vegetales	1.5 - 2.5 tazas
Granos y/o Cereales	4 - 6 onzas
Lácteos	2.5 tazas



Guías Diarias para Niñas de Edades Entre 9 - 13 Años

Calorías	1400 - 2200 dependiendo del crecimiento y la actividad diaria
Proteína	4 - 6 onzas
Frutas	1.5 - 2 tazas
Vegetales	1.5 - 3 tazas
Granos y/o Cereales	5 - 7 onzas
Lácteos	3 tazas



Guías Diarias para Niños de Edades Entre 9 - 13 Años

Calorías	1600 - 2600 dependiendo del crecimiento y la actividad diaria
Proteína	5 - 6.5 onzas
Frutas	1.5 - 2 tazas
Vegetales	2 - 3.5 tazas
Granos y/o Cereales	5 - 9 onzas
Lácteos	3 tazas

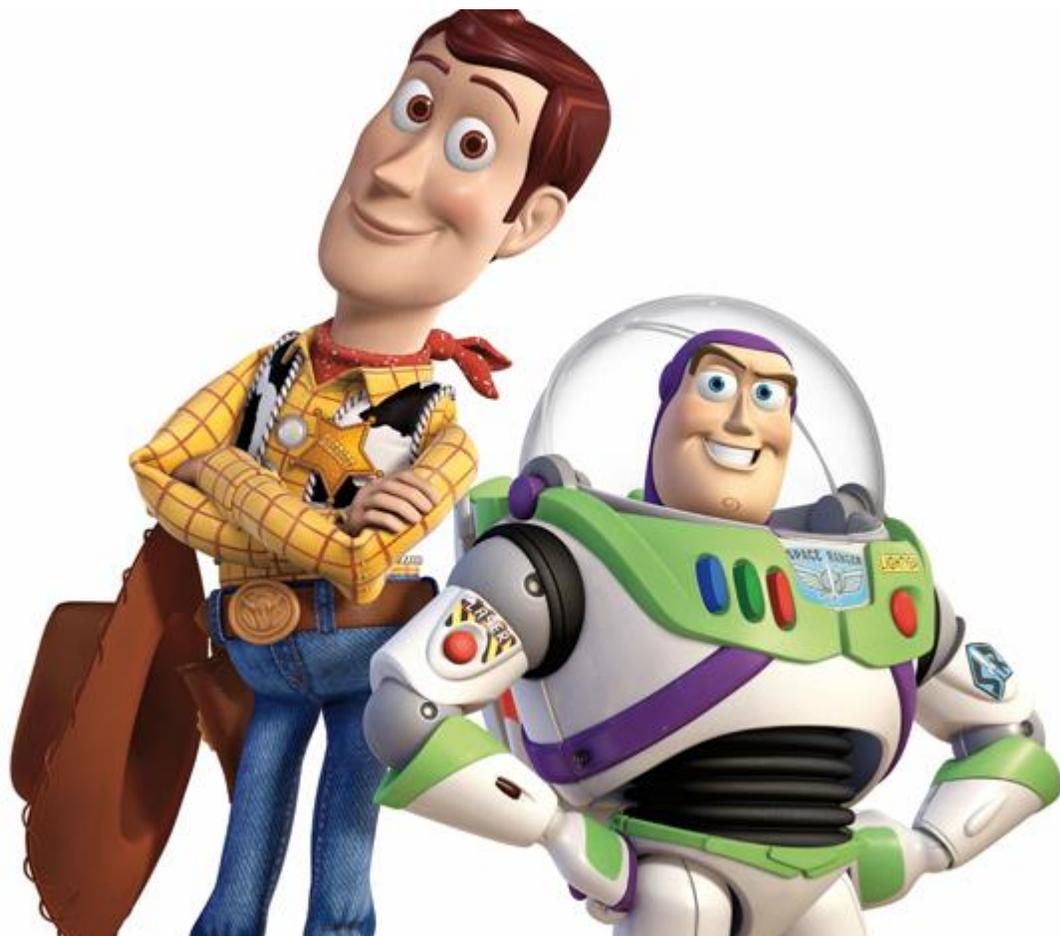


Frutas y verduras clasificadas por su color

Verde		Rojo		Amarillo / naranja		Morado		Blanco	
Frutas	Verduras	Frutas	Verduras	Frutas	Verduras	Frutas	Verduras	Frutas	Verduras
	ACELGA								
	AGUACATE								
	ALCACHOFA								
	APIO			ALBARICOQUE					
	BERRO			CAQUIS					AJO
	BRÓCOLI	CEREZA		CLEMENTINA					CALABACÍN
	CILANTRO	CIRUELA ROJA		LIMÓN	BONIATO				CEBOLLA
CIRUELAS	CALABACÍN	FRAMBUESA		MANDARINA	CALABAZA	ARÁNDANO	BERENJENA	COCO	CEBOLLINO
CLAUDIAS	COL CHINA	FRESA		MANGO	PAPAYA	CIRUELA NEGRA	CEBOLLA MORADA	DÁTIL	CHAMPIÑÓN
KIWI	COL DE BRUSELAS	GRANADA	PIMIENTO ROJO	MANZANA AMARILLA	PIMIENTO AMARILLO	GROSELLA NEGRA	COL MORADA	MANZANA	COLIFLOR
LIMA	COL VERDE	GROSELLA	RÁBANO ROJO	MELOCOTÓN	TOMATE	HIGO MORADO	ESPÁRRAGO MORADO	MELÓN	ENDIBIA
MANZANA VERDE	ESPÁRRAGO	MANZANA ROJA	TOMATE	NARANJA	AMARILLO Y ANARANJADO	MORA	REMOLACHA	PERA	ESPÁRRAGO
PERA VERDE	ESPINACAS	NARANJA DE INTERIOR ROJO		NÍSPERO		UVA MORADA		PLÁTANO	NABO
UVA VERDE	GUISANTE	PERA ROJA		PAPAYA					PATATA
	JUDÍA VERDES	SANDÍA		PERA AMARILLA					PEPINO
	LECHUGA	UVA ROJA		PIÑA					PUERRO
	PEREJIL			POMELO					
	PIMIENTO VERDE								
	REPOLLO								
	RÚCULA								

Bibliografía

- American Heart Association: Meal Planning: How to Pack a Healthy School Lunch
- Health Promotion International: Healthy eating, activity and obesity prevention: a qualitative study of parent and child perceptions in Australia
- Mayo Clínic: Nutrición for kids: Guías para una dieta saludable
- Brain Balance Achievement Centers: Healthy Bites: Packing A Healthy School Lunch
- Let`s Move: Americans Move to Raise a Healthier Generation of Kids
- United States Department of Agriculture, Food and Nutrition Service
- Ministerio de Salud, Colombia: Gobierno Nacional, Sociedades Científicas y Sociedad Civil Unidos para Fomentar Hábitos de Vida
- Ministerio de Salud, Colombia: Adquirir Hábitos de Alimentación Balanceada y Saludable Recomendada Minsalud



Gracias..!

Colegio Bilingüe Nuevo Reino de Turín