

ALIMENTACIÓN | LAS TRES COMIDAS PRINCIPALES REQUIEREN UN APORTE CALÓRICO DE CALIDAD

Una lonchera nutritiva pone al chamo pilas en clase

I Incluya porciones de fruta y verduras 5 veces al día

I Los niños deben comer de todo a toda hora, olvide dietas de adulto

MARTHA RODRÍGUEZ

Caracas. La lonchera siempre debe estar bien equipada para aportar los nutrientes necesarios, presentes en los siguientes alimentos: lácteos (leche, yogurt, y/o queso) cereales (galletas, pan en sus distintas versiones) grasas (aceite de oliva, mantequilla o margarina) carne (pollo, carne de res, atún, sardinas) o embutidos bajos en grasa (jamón de pollo, pavo y 99% libre de grasa) frutas (enteras preferiblemente o en jugo) y hortalizas.

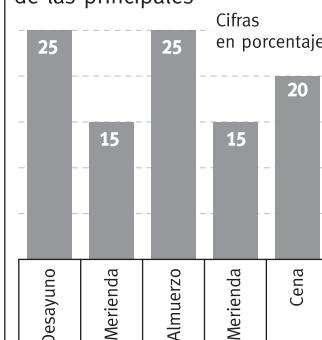
De acuerdo a lo que comparte la nutricionista Daniela Aguilar, perteneciente al equipo de la Fundación Bengoa, el desayuno supone un aporte importante de energía, necesaria para responder adecuadamente en las actividades intelectuales y físicas. Siempre deben estar presentes como mínimo 3 alimentos diferentes, uno que aporte proteínas, otro que aporte carbohidratos y una fruta u hortaliza.

En el caso de las meriendas, éstas representan un refuerzo de las comidas principales, así que las porciones son menores para mantener el apetito del niño hasta el almuerzo o la cena, según sea el caso.

Entre las recomendaciones para que el niño se habitúe a comer de todo un poco están: ser creativos con la presentación; al comer en casa, hacerlo reunidos en la mesa y tener conversaciones agradables; mantener a la vista y al alcance variedad de frutas y hortalizas; incluir a los niños en la preparación de algunos platos, acompañarse de los niños al ir

Consumo al día

Se recomiendan 5 comidas, de las cuales 2 son refuerzo de las principales



Fuente: INN - Infografía: C. Rodríguez

al mercado.

Amigo de las etiquetas. Es importante que a la hora de comprar alimentos empaquetados, sean bebidas o sólidos, se lean las etiquetas de información nutricional de los productos. Esto por varias razones que apunta la nutricionista: si el niño presenta alergias a algún alimento, o ingrediente de estos, la única manera de saberlo es estar al tanto de lo que expresa el etiquetado nutricional. Se debe evitar consumir alimentos que contengan aceite vegetal hidrogenado, grasas saturadas, grasas trans y alto contenido de azúcar.

Lo que conocemos como chucherías se puede ingerir, sin caer en excesos, una vez por semana, en eventos especiales, no incluirlos en la alimentación diaria. Aunque las chucherías estén enriquecidas con vitaminas y minerales no significa que sean buenos o que se puedan consumir libremente.

Mitos y realidad. Un mito muy arraigado es que la mantequilla es más sana que la margarina. Esto no es del todo cierto. La mantequilla es grasa animal, provee vitamina A y D, además de calcio. Sin embargo, puede sustituirse perfectamente por margarina, que es grasa vegetal, cuidando que sea libre de grasa trans.

Otro de los mitos que se deja colar en la cultura del venezolano es que las golosinas ayudan a

Loncheras fuera de balance

El aporte calórico del desayuno debe ser de 368 calorías en promedio



Fuente: Fundación Bengoa - Infografía: Christian Rodríguez - Eduardo Caruci

despertar al muchacho. Sí pero ¿A costa de qué? Las golosinas sólo aportan calorías vacías, (grasa y azúcar) que sumado al resto de calorías de calidad que aportan las comidas del día, excede el aporte calórico recomendado.

Que la fruta es mejor comerla entera que consumirla en jugo, es una afirmación a la que hay que meterle lupa. Ciertamente la cantidad de azúcar que consume el niño al comer la fruta es menor y la concentración de vitaminas es mayor, además de la fibra que es muy buena, especialmente para los niños que suelen sufrir de estreñimiento. Fuera de eso, el consumo de jugo de fruta natural es ampliamente recomendado y sin azúcar, ya que al licuar y colar la fruta se reduce la fibra dietética, el azúcar se absorbe más rápido y el añadi-

do es realmente innecesario.

Con las frituras, más que mucho existe un permiso desproporcionado por parte de los adultos que aseguran que de vez en cuando no hace daño. La sugerencia es limitar su consumo a máximo dos veces por semana y si el niño es obeso retirar las frituras por completo.

Resolver las comidas de los niños con frituras y bebidas industriales conduce a la formación de un adulto con malos hábitos alimentarios que le restarán calidad de vida.■

DESAYUNOS EXPRES

Eventualmente puede apelar a opciones rápidas que tienen el aporte necesario de nutrientes:

■ **Un sándwich** de pan integral con jamón, rodajas de tomate y margarina + jugo de fruta + cambur.

■ **Empanada** de pollo + chicha + galleta tipo María.

■ **Cachapa lista** con queso blanco y margarina + fresco de avena + compota de fruta.

■ **Chawarma** o enrollado de pan árabe con carne con vegetales + jugo de fruta + arroz con leche.

■ **Pan pita** con perico (huevo revuelto con tomate y cebolla) + durazno (entero o compota) + gelatina.

■ **Arepas** con jamón y/o queso + yogurt + manzana pequeña.

■ **Cereal con leche** + una fruta + palitos de zanahoria y céleri.

PÁGINAS SIN DESPERDICIO

Para obtener información de provecho en materia de alimentación rica, sana y balanceada puede revisar el trompo de alimentación, creado por el Instituto Nacional de Nutrición. Está disponible en la dirección Web: www.inn.gob.ve.

En el tema del desayuno hay un material informativo, creado por la Fundación Bengoa, que incluye variadas combinaciones para el primer alimento del día. Puede bajarlo a través de su página Web: www.fundacionbengoa.org.

También es útil la información que ofrece la organización *Cinco al día* referida al consumo de frutas y hortalizas en todas las comidas, ya que estos alimentos son excelentes para la salud, mantienen al niño hidratado y el aporte calórico es bajo.

Más datos, consejos y hasta recetas en el portal www.5aldia.org



Facebook: Editorial Cadena Capriles

Twitter: @ECCVenezolana

Diálogos Educativos en radio:
<http://www.ultimasnoticias.com.ve/radioglobal/ultimasnoticiasradio.asp>