

Viandas escolares

Al iniciar nuevamente el colegio, los papás comienzan a preguntarse y preocuparse por la alimentación de sus niños.

La sociedad moderna lleva a los niños a tener agendas casi tan ocupadas como los adultos y a pasar muchas horas y, por ende, comidas fuera del hogar.

En muchos colegios, se implementaron comedores escolares con espacios para que los niños lleven su propia vianda si no desean utilizar el servicio del colegio.



Por otro lado, los recreos son momentos en que los chicos acceden a los kioscos con una gran variedad de golosinas y snacks disponibles, todas opciones muy altas en grasas y carentes de nutrientes.

Los padres más preocupados por la alimentación de sus hijos suelen consultar sobre opciones saludables pero que a su vez los chicos acepten, ya que es muy común asociar “sano” a “feo”. Ya que en la alimentación influyen muchos factores culturales y sociales, debemos tratar de que los niños y adolescentes no se sientan “diferentes” al momento de alimentarse, pero tampoco permitir un exceso diario de golosinas o alimentos con calorías vacías (sin ningún otro aporte nutritivo).

En síntesis, ni excesivamente permisivos, ni excesivamente prohibitivos. Veamos algunos ejemplos para los recreos:

Recreos:

- **Sándwich de pan árabe con queso y tomate:** el pan árabe al ser finito pesa mucho menos que un pebete, el queso les aporta calcio (fundamental para el crecimiento de huesos y dientes) y el tomate aporta fibra.
- **Galletitas dulces bajas en grasa:** vainillas, bay biscuit (porciones moderadas: 2 unidades aportan unas 100-120 kcal), barquillos.
- **Barras de cereal o turrone de maní:** generalmente su valor calórico varía entre las 60 y las 120 calorías y hay muchos sabores para no aburrirse.
- **Una bolsita pequeña de pochocho sin azúcar** (aproximadamente 1 taza de té).
- **Una bolsita pequeña de almohaditas o cuadraditos de avena** (aproximadamente 1 taza de té).
- **Alfajores de maicena o glaceados:** 1 ó 2 veces por semana es un alimento que les agrada mucho y no tienen un porcentaje graso tan elevado (los rellenos de mousse son los que mayor contenido graso aportan).

Viandas de Almuerzos:

Como no en todos los colegios o instituciones disponen de medios para calentar la comida, es importante que la vianda esté totalmente elaborada y pueda ser consumida a temperatura ambiente.

- **Tartas de vegetales:** preferentemente hechas con una sola masa abajo. Se deben mezclar y variar los vegetales (zapallo, acelga, espinaca, zapallitos, zanahoria, berenjenas). La utilización de quesos blancos o ricotta suaviza el sabor haciendo que a los niños les agrade más. Los vegetales no deben ser salteados ni fritos, es más saludable cocinarlos al microondas (ver mi artículo: “Cocinar en el microondas”), al vapor o hervirlos.
- **Tortillas de vegetales:** no fritas, se pueden hacer al horno o al microondas. Acá también variar los vegetales: papa, batata, zanahoria, zapallitos o cualquier otro que sea del agrado.
- No enviar sandwichs más de dos veces a la semana.
- **Salpicones:** utilizar pollo, pavo, huevo (para aportar proteínas) y vegetales cocidos o crudos.
- **Arroz o fideos** con algún vegetal.
- **Bebidas:** no mandar gaseosas todos los días (ya que tienen un alto contenido de azúcares), variar con aguas saborizadas, jugos, etc.
- **Postres:** frutas frescas, gelatinas con frutas, postrecitos a base de leche hechos en casa son una buena opción.

