

Antes de iniciar clases, aprenda a preparar una lonchera escolar

De regreso al colegio con una lonchera nutritiva

Bogotá D.C., 24 de enero 2017. La lonchera escolar es un complemento de la alimentación diaria de un niño o un adolescente y no reemplaza comidas como el desayuno o el almuerzo. Las loncheras permiten complementar las necesidades nutricionales del niño o el adolescente durante el día, permitiéndole reponer la energía gastada durante las actividades diarias y mejorar su concentración durante el estudio. Deben aportar entre el 10 y 20% de las calorías totales diarias recomendadas.

Una lonchera bien preparada contribuye a reducir los riesgos de enfermedades crónicas y gastrointestinales, satisface los gustos de los menores y ayuda a crear hábitos alimentarios sanos.

¿Qué alimentos debe incluir una lonchera nutritiva?

Las loncheras deberán ser elaboradas y preparadas teniendo en cuenta todos los grupos de alimentos:

- **Frutas:** Puede incluir todas las frutas enteras o en jugo. Si la incluye entera debe ir bien lavada o pelada, y fraccionada en un recipiente de fácil acceso para el niño. Algunas de las frutas que se pueden incluir son: banano común, guayaba, ciruelas, mandarina, granadillas, manzanas, peras, durazno, piña, fresas, ciruelas, mango, zapote, lulo, tomate de árbol, curuba, feijoa, naranja moras. Siempre será ideal aprovechar las frutas que se encuentren en cosecha. **También se pueden incluir frutos secos como** almendras, marañón, arándanos, nueces, maní, entre otros.
- **Lácteos y derivados:** Leche, kumis, yogurt, quesos o demás derivados.
- **Cereales:** Arepa, almojábana, buñuelo, cereal en hojuelas, galletas, mantecada, pan, ponquecitos, entre otros.
- **Verduras:** Incluir verduras verdes y amarillas en las preparaciones que prefiera el niño. Por ejemplo, sánduches con lechuga, jugo de zanahoria, tortas de zanahoria, de ahuyama, de espinacas, entre otros.
- **Carnes y huevos:** Puede incluir atún, carne de res, de pollo, cerdo y de ternera en sandwiches.

Algunas sugerencias de los menús para las loncheras de los niños:

- Sánduches de pollo y queso con verduras, jugo de frutas y barrita de cereal.
- Tortillas de maíz con huevo y verduras, manzana y bebida láctea.
- Hamburguesa casera con verduras, jugo de frutas y bocadillo.
- Sánduches de atún con verduras, mango en cuadritos y bebida.
- Tajadas de pan, queso y huevo, jugo de frutas y un chocolate.

- Bebida con leche, pan con mermelada o mantequilla y fruta.
- Jugo de fruta y croissant.
- Avena, arepa con queso y fruta.
- Ensalada de frutas, galletas de sal o dulce y queso.
- Yogurt, fruta y perro caliente (pan con salchicha).
- Jugo, sánduche con lechuga, tomate y carne, pollo o atún.

Antes de preparar la lonchera tener en cuenta:

- Los requerimientos calóricos que el niño necesita durante el día y cuál será el porcentaje a cubrir de la lonchera.
- Gustos y rechazos del niño.
- Prepare las bebidas con agua hervida.
- Prefiera jugos de frutas naturales y/o consuma las frutas enteras.
- Involucre a los niños en la compra, selección y preparación de la lonchera.
- Lave diariamente la lonchera y los recipientes utilizados para el almacenamiento de los alimentos, para evitar contaminaciones o posibles intoxicaciones.
- La lonchera debe ser variada nutricionalmente y en sabor, textura y color.
- Lave muy bien las manos antes de preparar la lonchera y al momento de consumirla.
- Cuando se incorporen productos que requieran refrigeración como carnes preparadas, derivados cárnicos o lácteos, deben ser consumidos en el menor tiempo posible.
- Empaque solo lo que el niño pueda comer.
- Trate de mantener la temperatura adecuada de los alimentos con el fin de evitar riesgo de intoxicaciones; no reutilice productos que se encuentren vencidos o presenten condiciones inadecuadas en sus empaques.
- Empaque los alimentos por separado, para evitar contaminación cruzada.
- Evite reenviar alimentos que el niño no consumió y trajo de regreso en la lonchera.
- Revise muy bien las condiciones de los alimentos; evite incorporar alimentos sobre madurados, abombados o que presenten mal aspecto en sus condiciones de color, olor, sabor y textura.

¿Cómo debe ser el recipiente de la lonchera infantil?

- Fácil de manipular y lavar.
- No elija termos con pitillo (por la dificultad para su adecuada higiene). Lave muy bien la boquilla del termo, así evitará que los residuos de los líquidos formen costra y permita la proliferación de microorganismos.
- Elija los recipientes que conserven la temperatura por más tiempo.
- Utilice papel aluminio o bolsas herméticas, con el fin de evitar humedecer el resto de alimentos que componen la lonchera. No reutilice estos elementos.
- Empaque cubiertos y servilleta (cuando el consumo del alimento lo requiera).