

Diez consejos de una pediatra para preparar un almuerzo nutritivo

by Nimali Fernando, MD, MPH

Como madre de dos niños pequeños, comprendo el desafío que representa preparar un almuerzo interesante y equilibrado que los chicos coman, y hacerlo DÍA TRAS DÍA. Al organizar mis ideas sobre el almuerzo escolar, utilicé la reconocible guía "MiPlato" del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture, USDA) como referencia. En esta ilustración, hay un plato dividido en cuatro secciones aproximadamente iguales que se identifican de la siguiente manera: Frutas, Vegetales, Granos y Proteína. Si se utilizan estos cuatro grupos para planificar, preparar el almuerzo escolar puede ser muy sencillo (consulte la tabla a continuación). A continuación, se presentan DIEZ consejos para preparar un excelente almuerzo escolar.



1. La lonchera importa: trate de elegir una que tanto usted como su hijo encuentren atractiva. La que elegimos es de [EasyLunchboxes.com](https://www.easylunchboxes.com). Se trata de un sistema tipo bento, económico y fácil de limpiar (una sola caja y tapa en lugar de tres), que me permite organizar fácilmente los diferentes grupos de alimentos. Además, cuenta con suficiente espacio para una colación, bebidas y bolsas de hielo. Las loncheras tipo bento son ideales para que los niños no pierdan tiempo abriendo múltiples tapas y bolsas: solo abren una tapa y todo está al alcance de su mano! También es recomendable tener un termo pequeño que se pueda usar ocasionalmente para alimentos calientes, como sopas o guisos.



2. Prepare un almuerzo colorido: el almuerzo será más atractivo si incluye variedad de colores, y es más probable que también sea más nutritivo. Pruebe diferentes salsas, como humus o aderezo de yogur, para acompañar las verduras. De manera ocasional, incluya una colación dulce que sea muy nutritiva.

3. Aproveche las sobras: una excelente cena del día anterior puede ser el almuerzo del día siguiente. Permitir que una comida tenga doble función facilitará su vida. Use sopas o guisos guardados en un termo, especialmente durante el invierno. ¡Transforme los panqueques sobrantes del domingo en un sándwich de panqueques para el lunes! Eche un vistazo a algunas de estas [recetas para almuerzos escolares](#).

4. Mantenga alimentos básicos en la despensa y el congelador: tenga varias opciones disponibles en su despensa y congelador para no depender siempre de alimentos frescos. Por ejemplo, las frutas deshidratadas, como las pasas de uva, pueden sustituir a la fruta fresca. Tener una bolsa de edamame congelado le permitirá siempre incluir algo verde. Tenga disponible atún enlatado por si se queda sin opciones de proteínas. Disponga de diferentes alternativas para poder preparar un almuerzo excelente en caso de apuro.



Más información en
[DoctorYum.org](https://www.doctoryum.org)

Copyright © 2023, actualizado el 20/07/23

A Pediatrician's 10 Tips for Packing a Nutritious Lunch continued

- 5. Incluya alimentos nuevos:** es natural querer preparar siempre los mismos alimentos, ya que sabemos que a nuestros hijos les gustan. Sin embargo, la exposición a una variedad de alimentos es lo que fomenta que los niños se conviertan en comensales aventureros. Al incluir alimentos nuevos en la lonchera, asegúrese de poner alimentos que les gusten en las demás secciones. De esta manera, no tendrán tanta hambre mientras aún se estén familiarizando con un alimento nuevo.
- 6. Insista una y otra vez:** si a su hijo no le gusta un alimento nuevo que ha probado, no tema incluirlo nuevamente en la lonchera. Las investigaciones demuestran que son necesarias muchas exposiciones a un alimento nuevo antes de que un niño lo acepte (según algunos estudios, entre 15 y 20). En un estudio reciente, se mostró que el 94% de los padres deja de insistir antes de que su hijo haya probado cinco veces el alimento. Los niños tienen menos probabilidades de convertirse en comensales aventureros y saludables si los padres no insisten en exponerlos a una buena nutrición.
- 7. Prepare la lonchera lo más "libre de desechos" posible:** si encuentra una lonchera adecuada, no necesitará bolsas plásticas desechables. Use servilletas de tela con diseños divertidos y botellas de agua de acero inoxidable de colores llamativos; el agua (con o sin fruta fresca) debe ser la bebida diaria. Las cajas de jugo generan desechos y aportan pocas calorías nutritivas, principalmente azúcar vacía. A los niños les encantarán estos artículos sin desechos, y usted les estará enseñando cómo cuidar el planeta.
- 8. Recuerde los alimentos de temporada:** los alimentos locales de temporada son más frescos y tienen mejor sabor. Incluir más productos de temporada les permite a los niños probar diferentes alimentos cada mes.
- 9. No olvide el hierro y el calcio:** los niños están en crecimiento y necesitan una cantidad suficiente de hierro y calcio. No es necesario consumir carne o lácteos para incluir estos nutrientes importantes en la lonchera. Tenga a mano otras opciones ricas en hierro y calcio, como lentejas fortificadas, frijoles, tofu, frutos secos, semillas, frutas deshidratadas y verduras de hoja verde.
- 10. Involucre a los niños:** pídeles que ayuden a elegir, preparar y empacar los elementos de la lonchera. Es más probable que disfruten de la comida cuando participan en el proceso. Intente imprimir este [MAPA DE ALMUERZO](#) y ayude a sus hijos a anotar las opciones disponibles cada semana para cada grupo de alimentos. Esto facilitará que seleccionen qué incluir en su lonchera. Luego, cada día, ayúdelos a elegir un alimento de cada grupo para empacar en su lonchera.



Más información en
DoctorYum.org

Copyright © 2023, actualizado el 20/07/23



dr.yumproject eat well. change your world.