

COMUNICADO DE PRENSA

Marzo del 2013



Viandas Escolares: ¿Qué mandarle a los chicos al colegio?

Con el comienzo del ciclo lectivo, surge la preocupación por saber qué viandas preparar a los chicos para que consuman en las horas que pasan en el colegio. Para cumplir con el aporte de nutrientes necesarios para que los niños crezcan y tengan energía adicional para aprender y jugar, se requiere un mínimo de conocimiento en alimentación saludable y mucho de planificación y creatividad.

Según encuestas realizadas en nuestro país, los niños en edad escolar consumen alimentos con alto contenido en grasas saturadas, azúcares, sodio. Por otra parte, hay también nutrientes importantes en esta etapa de la vida que se encuentran en déficit como lo son el zinc, el calcio, el hierro, la vitamina A, la vitamina C y la fibra (Encuesta ENNYS 2007)

Los niños tienen requerimientos nutricionales mayores a los que tienen los adultos, debido a que se encuentran en etapas de crecimiento y desarrollo. Además, se mueven más de forma natural, principalmente durante los recreos y en las clases de actividad física.

Diseñando de manera anticipada el menú a enviar al día siguiente en la mochila de su hijo, logrará elegir alimentos más ricos y sanos.

Puntos clave a tener presentes para diseñar una nutritiva vianda escolar:

1 -INCLUIR VARIEDAD DE ALIMENTOS: Se recomienda combinar alimentos de distintos grupos para aportar todos los nutrientes que los niños necesitan.

- a- **Carnes y huevos:** pollo, carne, atún, huevo, etc.
- b- **Lácteos:** queso agregado en las viandas, yogur y postrecitos asegurando su refrigeración.
- c- **Hortalizas y frutas:** Agregar lechuga y tomate en sándwiches, tomatitos cherry como guarnición de carnes. Vegetales cocidos como zapallito o espinaca, y/o papa en tortillas, granos de choco en tartas y ensaladas. Es buena idea mandarles una fruta bien lavada de postre; las más fáciles de transportar son banana y manzana.
- d- **Cereales, legumbres y derivados:** Arroz, panes integrales, milanesa de soja, lentejas y arvejas.

2- NO OLVIDAR ENVIAR UNA BOTELLITA DE AGUA PARA BEBER. Y LIMITAR EL CONSUMO DE GASEOSAS Y JUGOS COMERCIALES

3- PENSAR EN SNACKS SALUDABLES: moderar el consumo de golosinas (caramelos, chocolates, chupetines, alfajores) y enviarles en la mochila opciones con menos grasa y azúcar como: barritas de cereal, turrone de maní, tupper con galletitas dulces o pochoclos caseros, pipas de girasol, pasas de uva o frutas secas, etc.

4- EN CASA: complementar la **CENA** según lo consumido en la vianda de almuerzo y compartir diariamente un **DESAYUNO** que incluya frutas, cereales y lácteos. Para ello podemos recurrir a las **GUÍAS ALIMENTARIAS** para la Población Argentina que nos muestran gráficamente los alimentos en 6 grupos según los diferentes nutrientes que aporta cada uno de ellos y que son necesarios para los niños



5- CUIDAR LA HIGIENE: Para prevenir enfermedades transmitidas por los alimentos, infecciones y diarreas, se recomienda fomentar en los niños el hábito de lavarse las manos y uñas con jabón y cepillito, especialmente antes de comer, después de ir al baño y de realizar actividad física. También enseñarles a mantener la cadena de frío de los productos frescos (ej. carnes, lácteos, etc.) y a pedir que las preparaciones cocidas sean calentadas lo suficiente antes de consumirlas. En el momento de preparar la vianda en casa y guardarla para su transporte tener especial cuidado! Dar el ejemplo lavando las manos, las superficies y los utensilios antes de cocinar, separar los alimentos crudos de los cocidos durante la manipulación, usar utensilios limpios para cortar, cocinar en forma completa los alimentos y observar la fecha de vencimiento de los productos.

IDEAS PARA ARMAR LA VIANDA ESCOLAR

- Sándwich de pan árabe o lactal tipo integral con pollo o atún y lechuga, tomate, etc.
- Tartas de verduras y queso, pollo, atún, choclo, pascualina, etc.
- Buñuelos de espinaca, acelga o arroz con carne.
- Empanaditas de humita, carne o pollo.
- Tortilla de papa, zapallitos, berenjena o espinaca.
- Arroz con pollo y verduritas (tipo primavera)
- Fideos tirabuzón de colores con arvejas y trocitos de queso o daditos de pollo
- Milanesas con papitas y zapallo al horno.
- Bastoncitos de pechuga rebozados con tomates cherry

“Logremos que la hora de la vianda sea un momento feliz y nutritivo”

Lic. Mariana Patrón Farías
Comité de prensa AADYND

Asociación Argentina de Nutricionistas- Prensa: prensa@adynd.org.ar