

Importancia de un lunch variado para los niños

Todos los seres humanos necesitamos una adecuada nutrición para poder cumplir con todas las funciones de nuestro cuerpo correctamente. Sin embargo, los niños son un caso especial ya que se encuentran una etapa crucial para el buen desarrollo y crecimiento, donde la buena alimentación y nutrición juegan un papel clave. No solo pretendemos que los niños coman adecuadamente para estar sanos, sino también porque en esta edad se van forjando los hábitos alimenticios que más tarde, podrían ser determinantes en el desarrollo de enfermedades como la obesidad y el sobrepeso.

La dieta correcta tiene ciertas características: equilibrada, inocua, suficiente, completa y variada, las cuales aplican tanto para adultos como para los niños. Si bien no podemos darles todo el tiempo comida cien por ciento saludable, si podemos tratar de cubrir algunos aspectos básicos de la dieta correcta al momento de preparar el lunch de los niños.

Debemos procurar incluir al menos un alimento de cada uno de los grupos que existen, para poder cumplir con una dieta que sea completa y que no prescinda de ningún alimento. Por ejemplo podríamos poner medio sandwich con pan integral y un poco de jamon, junto con una manzana y quizás una o dos veces por semana 5 gomitas o algún caramelo. Así nos aseguramos de tener cereales, productos de origen animal y verduras y frutas dentro del lunch escolar.

También debemos buscar distintos alimentos dentro del mismo grupo, es decir, escoger un día pan otro día galletas, otro día unas tostaditas, elote o algún otro alimento del grupo de los cereales. Lo mismo sucede con los productos de origen animal, un día les damos un envase de leche, otro día jamón, al otro queso, un poco de yogurt, etc. También podríamos incluir algunas nueces o almendras si los niños tienen edad suficiente para masticarlas sin peligro. Las frutas y verduras deberán variar también en el color: lunes: manzana, martes: uvas, miércoles: mango, jueves: jícama, viernes: piña. De esta manera aseguramos que el aporte de vitaminas y minerales diario sea el óptimo obteniendo los nutrimentos necesarios de una gran gama de verduras y frutas.

Los niños no se aburren, lo disfrutan y sobretodo garantizas que estén comiendo lo necesario para rendir mejor y sin excesos que traen como consecuencia el sobrepeso y la obesidad, problemas que hoy en día contituyen un gran peligro para la salud.