

LA ALIMENTACIÓN EN LA ESCUELA **¿Cómo lograr que los chicos se alimenten sanamente?**

Lic. Paula Pueyrredón – Lic. Mariana Yornet

Lograr que los chicos tengan una alimentación saludable durante el período de clases es todo un desafío. Muchos chicos pasan casi todo el día en la escuela y esto implica realizar más de dos comidas en la misma, ya sea en el comedor, el kiosco o cantina escolar, o bien a través de viandas llevadas desde casa. Otros, si bien van menos tiempo, cuentan con horarios complicados para desayunar, almorzar o bien merendar entre las actividades de la escuela y las extracurriculares (inglés, natación, básquet, guitarra, por ejemplo).

En los siguientes párrafos se irá abordando los puntos claves para poder lograr una alimentación saludable que optimice el rendimiento escolar, según cada etapa del niño.

PARA LOS QUE VAN AL JARDÍN

Los chicos que van al jardín están en una edad muy importante para la adquisición de hábitos alimentarios saludables. La forma de comer, las costumbres alimentarias incorporadas en los primeros años de vida perduran en el tiempo. Es por eso, que esta es una buena etapa para establecer hábitos saludables como:

- El desayuno, una comida fundamental que muchas veces se saltea.
- Incorporar variedad de frutas y verduras.
- Enseñar a consumir con moderación los alimentos ricos en energía, grasas y/o azúcares (golosinas, gaseosas, papas fritas, jugos artificiales, etc.)

Desayuno

El desayuno para los niños de esta edad debe incluir una porción del grupo de lácteos y otra del grupo de los cereales, idealmente se puede agregar una fruta.

- **Lácteos:** la opción ideal dentro de los lácteos es la leche, pero se puede reemplazar por un yogur o una porción de queso. Consumir lácteos en el desayuno, contribuye a cubrir la cuota de calcio, un mineral muy importante para el desarrollo de sus huesos y dientes. Pero no confundir, la leche ya no debe ser el principal alimento del preescolar, como lo fue durante su primer año de vida, ahora bastan de dos a tres tazas diarias de leche que se pueden alternar con un pote de yogurt o un trozo de queso como variantes de ella.
- **Cereales:** los cereales recomendados para consumir en el desayuno, que son los que aportan energía, es preferible optar por los que tienen menor proporción de grasa como: pan, vainillas, copos de cereal, bizcochos tipos Bay-Biscuit, galletitas de bajo tenor graso y bizcochuelos. Evitar las facturas, galletitas de alto tenor graso y los panes o bizcochos de grasa.

A la hora de la merienda se recomienda incorporar el mismo tipo de alimentos. En el cuadro 1 se presentan algunas opciones de desayunos y meriendas.

Cuadro 1: OPCIONES DE DESAYUNOS Y MERIENDAS

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">- Leche c/ cacao + pan c/ manteca y dulce de fruta o dulce de leche- Sándwich de queso + jugo de naranja exprimido- Licuado de banana + vainillas- Leche c/ cacao + una porción de bizcochuelo- Yogurt o leche + copos de cereal. Se pueden incorporar también trozos algunos banana o manzana rallada |
|--|

Algunos consejos para tener en cuenta:

- Si van al turno mañana, y desayunan en el jardín lo ideal es que tomen leche, preferentemente sola o se puede prepara con cacao, té o mate cocido si no les gusta sola.
- La mamadera pudo haber sido usada hasta el año, pero ahora la taza y el vaso deben ser los protagonistas porque ya tienen desarrolladas sus habilidades de coordinación necesarias para poder tomar líquidos a través de ellos y porque el biberón puede favorecer la aparición de caries dentales, deformidades de las estructuras bucales y otitis.
- Si van al turno tarde, es muy importante organizar los horarios ya que es común, pero no bueno, que los chicos a la noche se queden levantados hasta tarde y luego despierten cerca del mediodía. Y ahí empieza la corrida para vestirse y atragantarse el almuerzo antes de ir al jardín, obviando el desayuno.

Colación o merienda en el jardín

Otro punto importante con respecto a la alimentación en los jardines de infantes es la calidad de los alimentos que reciben en la colación o merienda, como la llaman más comúnmente. Por lo general a media mañana o media tarde, según cada turno, los chicos reciben una merienda que consiste en un vaso de jugo preparado con unas galletitas dulces. Estos alimentos desde el punto de vista nutricional no hacen ningún aporte a la calidad de la alimentación de los niños, por el contrario suman calorías provenientes de azúcares y grasas sin aportar nutrientes de mayor calidad.

Lo ideal sería que este momento en que los niños comparten un espacio de recreación aprendan también a incorporar hábitos saludables a través del consumo de alimentos variados y de mayor calidad nutricional. En el cuadro 2 se presentan algunas opciones de alimentos ricos en nutrientes que se pueden utilizar como colación para que vayan adquiriendo de a poco el hábito, acostumbrándose a comer este tipo de alimentos.

Otra alternativa es pedirles a las madres que se turnen un día en la semana, por ejemplo todos los viernes, para que lleven una colación saludable (Ej. galletitas a base de avena con aceite vegetal en lugar de manteca) para toda la clase, o para que cada chico lleve su propia colación saludable.

Cuadro 2: OPCIONES DE COLACIONES SALUDABLES EN EL JARDIN

- Leche chocolatada.
- A base de leche: flan, yogur (solo o con cereales o frutas), arroz con leche, leche con almidón de maíz (Maizena), etc. Preferentemente caseros.
- Fruta fresca bien lavada, ensalada de frutas, purés de frutas.
- Cereales en copos de maíz, arroz o trigo. Pueden ser pochoclos también.
- Bizcochuelos solos o preparados con trozos de alguna fruta (pera, manzana, durazno, etc), barras de cereal.
- Sándwiches de queso con agregado de una verdura como tomate u hojas de lechuga.
- Fruta desecada: pasas de uva, damascos, ciruelas pasas, etc.
- Fruta seca y semillas: maní, semillas de girasol, nueces, almendras, etc.

PARA LOS QUE VAN A LA ESCUELA

La etapa escolar es fundamental para afianzar los buenos hábitos alimentarios adquiridos y también para continuar incorporándolos. Durante esta etapa es importante trabajar en la

incorporación de:

- **El desayuno**, que es una de las comidas más importantes del día, teniendo en cuenta que el cuerpo no recibe alimentos desde la noche anterior, es decir, que al levantarnos estamos en ayunas y es necesario reponer la energía a través de los alimentos en el desayuno. Está demostrado que puede haber una baja en el rendimiento escolar del niño que no desayuna, ver en el Cuadro 3 los consejos y opciones para el desayuno.
- Una **dieta variada** que aporte los principales grupos de alimentos (ver Cuadro 4), asegurándose el consumo de todos los nutrientes que necesita el cuerpo.
- **Consumo adecuado de calcio** a través de los lácteos (leche, queso, yogur y derivados), en especial la leche, por ser un alimento rico en calcio y el más económico dentro del grupo. Los escolares a medida que crecen disminuyen el consumo de lácteos que es fundamental en esta etapa para un adecuado aporte de calcio esencial para los huesos.
- **Consumo moderado de los alimentos ricos en energía, grasas y/o azúcares** (golosinas, gaseosas, papas fritas, jugos artificiales, etc.). A esta edad suele ser elevado el consumo de este tipo de alimentos, que no aporta beneficios al organismo. Lo ideal es que los chicos aprendan a hacer un "consumo responsable" de los alimentos ricos en grasas y/o azúcares y que incorporen a su vez otros de mayor calidad nutricional (yogur, fruta fresca, pochochos, fruta seca, etc.) para consumir como "snack".
- **Estar en movimiento.** Incentivar a los chicos a estar movimiento, no sólo implica hacer un deporte (fútbol, básquet, tenis, etc.) sino estar más activos realizando pequeñas actividades salir a pasear, poner música y bailar, sacar a pasear al perro, dar una vuelta en bici, saltar a la soga, etc. Otro factor importante es limitar las horas sedentarias (mirar tele, jugar a la computadora, etc.).

Cuadro 3: CONSEJOS Y OPCIONES PARA UN OPTIMO DESAYUNOS

Consejos:

- Un desayuno ideal debe incluir: lácteos (leche, yogur y quesos), cereales (pan, cereales en copos, vainillas, bizcochuelo etc.) y frutas (banana, manzana, naranja, etc).
- En el caso que el niño no tenga demasiado apetito durante el desayuno, la fruta se podrá omitir, pero no así los lácteos y los cereales.
- Para ganar tiempo se puede dejar la mesa del desayuno lista con los alimentos que no necesiten heladera (cereales, pan, etc.), tazas y demás utensilios la noche anterior.

Opciones:

- Leche c/ cacao + pan c/ manteca y dulce de fruta o dulce de leche
- Sándwich de queso + jugo de naranja exprimido
- Licuado de banana + vainillas
- Leche c/ cacao + una porción de bizcochuelo
- Yogurt o leche + copos de cereal. Se pueden incorporar también trozos algunos banana o manzana rallada

Cuadro 4: GRUPOS DE ALIMENTOS DE "TODOS LOS DIAS"

- **Cereales y legumbres:** arroz, pan, fideos, polenta, lentejas, garbanzos, etc.
- **Frutas y verduras:** pera, durazno, manzana, mandarina, uvas, zapallo, lechuga, tomate, remolacha, cebolla, acelga, etc.
- **Lácteos:** leche, yogur, quesos y postres lácteos.
- **Carnes y huevos:** vacuna, ave, pescados y huevo.
- **Aceites vegetales:** girasol, maíz, oliva, etc.

Recreos: no sólo para comer

Otro punto a destacar es el que respecta a los recreos, que no han sido creados para que en todos haya que comer, ya que su finalidad es otra y esto hay que explicárselos a los chicos. Es bueno que utilicen este espacio para jugar con sus amigos y si es posible a algún juego que implique movimiento (mancha, escondidas, al elástico, la rayuela, etc.)

En cuanto a los alimentos que se venden en los kioscos escolares, sería recomendable tener en cuenta los siguientes puntos para que los chicos tengan opciones más saludables a la hora de comprar en el kiosco de la escuela:

- Aumentar la oferta de productos saludables (ver Cuadro 5).
- Limitar la disponibilidad de gaseosas, golosinas y de otros alimentos de baja calidad nutricional.
- Fomentar a través de concursos o afiches publicitarios el consumo de alimentos saludables.
- Los alumnos y/o sus mismos padres pueden idear "snacks" caseros saludables para vender en la escuela y recaudar fondos.

Cuadro 5: Alimentos saludables para vender en el kiosco

Sin heladera

- ✓ Frutas frescas enteras bien lavadas.
- ✓ Una alternativa dulce y nutritiva son las frutas desecadas como los damascos, ciruelas y pasas de uva, entre otras. Se pueden armar bolsitas para llevar con una mezcla de trocitos de estas frutas.
- ✓ Para picar son ideales las semillas de girasol o zapallo, nueces, almendras, maníes, etc. También se pueden armar bolsitas.
- ✓ Leche sola o saborizada con cacao (chocolatada) en tetrabrik.
- ✓ Pochoclo sin azúcar.
- ✓ Barras de cereal con frutas desecadas, se pueden hacer caseras también.
- ✓ Bizcochuelos, vainillas, bizcochos tipo Bay-biscuit.
- ✓ Copos de cereal: maíz inflado, capullos de arroz, hojuelas de maíz, o cualquier otro que les guste.

Con heladera

Además de las opciones anteriores se agregan:

- ✓ Yogures solos o con cereales y/o frutas.
- ✓ Postres lácteos comerciales o caseros.
- ✓ Frutas frescas bien lavadas, en trocitos o combinándolas en ensaladas.
- ✓ Sándwiches de carne, fiambres o queso con las verduras que más les gusten (lechuga, tomate, zanahoria rallada, berenjenas grilladas, espinaca).
- ✓ Leche sola o saborizada con cacao (chocolatada).

Cómo armar una vianda rica y nutritiva

Llega el horario del almuerzo y aparecen las viandas. Es recomendable armarlas habiendo hecho un menú semanal o quincenal para no caer siempre en las mismas opciones monótonas que aburren a los chicos ni tampoco tener la desesperación diaria de "¿Qué les preparo para mañana?". Con una buena planificación, haciendo una lista de 10 opciones posibles a preparar, es decir para dos semanas escolares, se agilizan los tiempos, se organizan las compras en base al menú y se logra una alimentación variada.

¿En qué consiste una vianda de buena calidad nutricional?

A la hora de mejorar la calidad nutricional de las viandas es importante tener en cuenta la variedad de los alimentos, cuanto más variada sea la alimentación de los niños más fácilmente se pueden cubrir las necesidades de energía y nutrientes.

Tratar en lo posible de incluir entre 4 a 5 de los grupos de **"todos los días"** (ver Cuadro 6):

- Cereales y legumbres.
- Vegetales y frutas.
- Carnes y huevos.
- Lácteos y sus derivados.
- Grasas, sólo las de origen vegetal (aceites, frutos secos y semillas).

Cuadro 6: Sugerencias nutritivas para la vianda	
Opciones	Grupos de alimentos incluidos
Milanesa al horno con puré mixto (papa, zapallo, leche y manteca). Pera.	Carnes y huevos + Verduras y frutas + Lácteos + Aceites vegetales = 4
Tarta de zapallitos (masa, zapallitos, huevos y queso). Banana.	Cereales y legumbres + Carnes y huevos + Verduras y frutas + Lácteos + Aceites vegetales = 5
Arroz con pollo (arroz, pollo y verduras varias). Ensalada de fruta.	Cereales y legumbres + Carnes y huevos + Verduras y frutas + Aceites vegetales = 4
Hamburguesas caseras con ensalada de zanahoria y choclo. Postre de chocolate.	Carnes y huevos + Verduras y frutas + Aceites vegetales + Lácteos + = 4
Ñoquis de sémola a la napolitana (con una rodaja de queso fresco y tomate). Gajos de naranja.	Cereales y legumbres + Carnes y huevos + Verduras y frutas + Aceites vegetales = 4

¿Cómo se conservan correctamente los alimentos de la vianda?

Además de la calidad de los alimentos es importante cuidar que los alimentos lleguen en perfectas condiciones al momento de comer. Los alimentos se deben conservar a temperatura adecuada evitando riesgos de contaminación. Para esto, se debe contar con recipientes adecuados para conservar la temperatura en el caso de los alimentos frescos, y para los alimentos secos se pueden utilizar bolsitas siempre cuidando que estén limpias y bien cerradas.

A continuación van algunos consejos para transportar la vianda con alimentos frescos:

- ✓ Contar con un recipiente térmico para conservar y transportar la vianda.
- ✓ Para conservar el frío de los alimentos frescos (yogur, quesos, etc) colocar en la vianda conservadores de frío, que se pueden comprar o hacer en casa utilizando un envase (botella, frasquito, etc.) con agua congelada o congelando directamente la bebida que se va a llevar para tomar (a la hora del almuerzo estará descongelada y fría para beber).
- ✓ Si la comida va caliente se puede colocar en termos que conservan bien la temperatura. Para conservar aún mejor la temperatura antes de colocar la comida llenar el termo con agua hirviendo, dejar por unos minutos y retirarla justo antes de introducir la preparación.
- ✓ Cuando se incorpora carne en la vianda chequear que este perfectamente cocida (sin partes rojas).

- ✓ No realizar preparaciones que incluyan huevo crudo como mayonesa casera o algún tipo de postre.
- ✓ Asegurarse que los recipientes que se utilizan para transportar la comida estén limpios.
- ✓ La vianda debe conservar la temperatura lo máximo posible, por eso es conveniente colocarla en un lugar fresco, nunca cerca de ventanas al sol o cerca de calefactores y tratar de abrirla lo menos posible.
- ✓ Los alimentos frescos que no se hayan consumido en el almuerzo se deberán descartar.
- ✓ Al llegar de la escuela limpiar bien el recipiente utilizado para transportar la vianda y dejarla lista para el día siguiente.

Camino al comedor

Para los que comen en el comedor, se sugiere solicitar el menú mensual e ir corroborando que lo que esté planificado sea luego brindado a los niños. Esto también sirve para balancear las comidas que se ofrecen luego en la cena, por ejemplo, si en el almuerzo comieron milanesas con puré, en la cena se puede ofrecer un plato de pastas con una salsa de tomates.

Los menús del comedor escolar deberían incluir diariamente una porción de frutas y verduras fundamentales para alcanzar la recomendación. Hoy en día algunas escuela cuentan con "salad bar" a parte del menú diario, que puede ser una opción válida, pero no obliga a los chicos a comer si o si una porción de verdura en esa comida.

Si por diferentes razones, la comida ofrecida en el comedor no cumple con las expectativas de la familia y no hay posibilidades de cambio, la cena en casa se vuelve muy importante para poder compensar y reforzar lo brindado durante el almuerzo.

CONSEJOS PARA TODAS LAS EDADES

- **Lavarse siempre las manos** antes de comer y después de ir al baño. Esto puede hacerse desde la etapa preescolar, cuando los chicos son permeables a cumplir rituales y disfrutan del contacto con el agua.
- **Cepillarse los dientes.** Es fundamental enseñarles a remover la placa bacteriana de las superficies dentales después de cada comida. El consumir caramelos, chupetines, chicles, como también jugos y gaseosas azucaradas, favorece la aparición de caries dentales.
- No utilizar la **comida como premio, castigo o soborno** de un niño.
- Intentar tener horarios regulares para realizar las cuatro comidas (desayuno, almuerzo, merienda y cena).
- Tratar que la hora de **la comida sea un espacio de encuentro y dialogo**, para lo cual se recomienda no tener el televisor prendido. Es bueno que durante este momento los más chicos aprendan de los grandes buenos modales y hábitos saludables en la mesa.
- **Combinar colores y variar las texturas de los alimentos** que se ofrecen para hacer más atractiva la comida, en especial cuando se trata de incorporar verduras.
- Optar por una forma de preparar las comidas con la **mínima dosis de sal.**
- **Respetar el hambre y la saciedad del niño**, sin obligarlo a que termine siempre el plato servido.
- Dejar las golosinas, los snacks y las gaseosas para los cumpleaños y otro tipo de festejos, evitando su consumo diario.