

QUIERO COMER, COMER Y COMER...

Centro Médico
FUNDACIÓN
DAAT 



COMO ALIMENTAR A LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES EN LAS VACACIONES

Se acerca el verano y no dejamos de preocuparnos por la salud.

Los niños se alimentan bien? Cómo serán las viandas, las meriendas en la colonia, el picoteo?

Seguramente habrá mucho ocio y le damos la bienvenida al sedentarismo puro, play, videos, compu, tablet, juegos internáuticos, televisión, y seguimos contando.

Datos según el CESNI , Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil, un estudio que abarcó a 120000 chicos, nos dice que la obesidad afecta el 10% de los preescolares y adolescentes y el 27% de los adolescentes están excedidos de peso. El 18% de escolares tiene obesidad.*(Ref: Dr.Esteban Carmuega, Director del CESNI, octubre 2012.)

El picoteo es algo muy común a la hora de relajarnos y los nativos digitales están más expuestos a actividades que se dan en un marco de sedentarismo puro, frente a alguna pantalla y una buena conducta alimentaria en las vacaciones nos ayuda a disminuir la obesidad infantil y adolescente.

Se conoce que el picoteo alcanza a caramelos, snacks, chocolates, bebidas con azúcar, helados, jugos azucarados, etc.

Es por esto que organizamos y detallamos un menú saludable para ayudar a los padres qué poder ofrecer a la hora de comer.



EJEMPLOS DE DESAYUNOS Y MERIENDAS

El desayuno es una comida fundamental en el día, es la que aporta los nutrientes necesarios para romper el ayuno producido durante las horas de sueño y arrancar el día con fuerzas. Es recomendable incorporar un alimento lácteo, hidratos de carbono como aporte energético y una fruta.

Algunos ejemplos:

1. Un vaso de leche blanca descremada con cereales de desayuno (bolitas de chocolate/aritos de colores/copos de maíz azucarados). Una manzana. (que se puede incorporar en la leche con cereal).
2. Un licuado de banana con galletitas rellenas.
3. Una taza de malta/te con leche con un sándwich de pan pita con queso y tomate.
4. Una leche chocolatada o un submarino con galletitas de agua con queso blanco y/o mermelada.
5. Un yogur firme con tostadas con queso. Jugo de naranja.

Almuerzos y cenas:

La ley básica de una correcta y armoniosa alimentación es dividir nuestras ingestas principales en una comida de hidratos acompañada de vegetales crudos o cocidos y la otra de carne acompañada de la misma manera siempre con agua, más el postre.

Algunos ejemplos si comemos en casa:

1. Ensalada de choclo, tomate y huevo duro. Fideos con salsa y queso. Compota de peras.
2. Carne al horno con ensalada de tomate y lechuga. Flan invertido de anana.
3. Guiso de lentejas con cubitos de carne. Ensalada de tomates y cebolla. Ensalada de frutas.
4. Sopa crema de calabaza. Pizza. Duraznos en almíbar.
5. Pollo a la portuguesa con arvejas, papas y zanahorias. Pera.

Algunos ejemplos si llevan vianda:

1. Milanesa de pollo con vegetales al horno choclos, calabaza, morrón y cebollas. Ensalada de remolacha y zanahoria. Aspic con manzanas.
2. Arroz primavera con cubos de queso crema. Manzanas al horno con crema batida.
3. Bastones de pescado con puré mixto. Postre vigilante: queso y dulce de membrillo.
4. Tarta de acelga y queso. Postrecito tipo Shimmy.
5. Albóndigas con revuelto de zapallitos. Ensalada de tomate y zanahoria. Mandarina.



COLACIONES

Nos sirven para regular el picoteo y no espaciar tanto las ingestas, en general hacemos dos durante el día.

Ejemplos para llevar a la colonia o al club:

De elección periódica, recomendamos acompañar esta ingesta con agua o jugo o leche chocolatada individual.

1. Yogur firme o bebible
2. Una bolsita de cereales de desayuno
3. Una barra de cereal
4. Fruta
5. Sándwich de queso
6. Galletitas dulces o saladas, rellenas o simples
7. Muffins

De elección esporádica:

1. Facturas
2. Snacks (palitos de maíz, papas fritas, palitos fritos)
3. Alfajores comunes o de arroz
4. Mantecol, chocolatines o maní con chocolate.
5. Helado de agua o crema
6. Postrecitos o flanes caseros o comerciales

Si consumimos las colaciones en casa podemos agregar a las opciones anteriores de manera diaria: leche, gelatina, licuados, jugos de frutas exprimidos, tostadas.

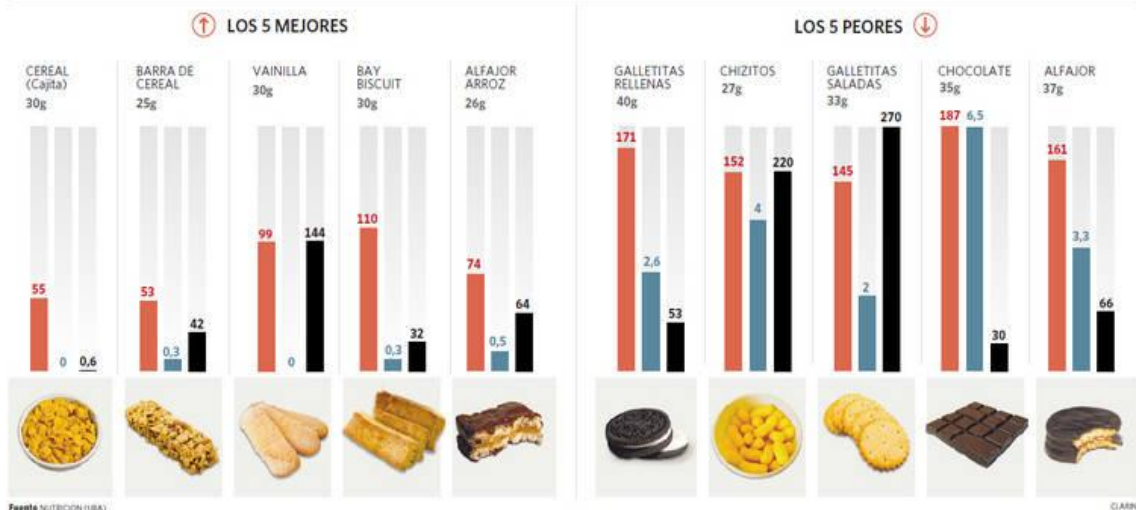
TABLA COMPARATIVA ENTRE COLACIONES RECOMENDADAS, SALUDABLES Y NO SALUDABLES

Para saber elegir

Las cantidades diarias recomendadas para un chico en edad escolar son 2.000 kcal, 22g de grasas saturadas y 2.400 mg de sodio.

REFERENCIAS

Kcal Grasas saturadas (gramos) Sodio (miligramos)



Referencias bibliográficas:

1. *Dr.Esteban Carmuega, Director del CESNI, octubre 2012).
2. Aprenderaquererte.blogspot.
3. *: Guía para padres, año 11. N° 132.
4. Lic. Beatriz Grippo, especialista en nutrición infantil e investigadora del Centro de Estudios sobre nutrición Infantil (CESNI), Aprenderaquererte.blogspot.com

Agradecemos la colaboración de la Licenciada Melisa Steinberg.