

LA MERIENDA ESCOLAR, ALIADA DE LA BUENA ALIMENTACIÓN

Comienzan las clases y las madres a sufrir por lo que van a mandarle a sus hijos para la merienda.

El consumo de snacks, alfajores, bizcochos y chocolates (saturados de sal, calorías, azúcares y grasas) han aumentado preocupantemente en los últimos tiempos.

El motivo es muy simple, son atractivos, sabrosos, están de moda y de algún modo son más prácticos para las madres, en el sentido de que no tenemos que pensar mucho y el niño está contento. El problema es que el tema no es tan simple y las consecuencias de la mala alimentación de los niños por exceso y mala calidad, ya son un problema de salud pública.

La alimentación de un chico puede compararse con la etapa de construcción de una casa, según los materiales que se elijan para levantarla (de buena o mala calidad), dependerá lo firme y duradero de su estructura. En los chicos es igual, la alimentación que reciben en la niñez será la responsable del estado futuro de su salud.

Para lograr una buena nutrición, dentro de las comidas que deben consumir los niños durante el día, la merienda escolar ocupa un lugar no esencial, pero necesario. Es, en realidad, una colación que sirve para que el pequeño pueda pasar las horas fuera de casa sin hambre. Es por eso que, las meriendas no deben ser muy sustanciosas porque, entre otras cosas, llegada la hora de la comida fuerte (almuerzo), tantos alimentos les quitan el apetito.

Por empezar, el niño no debe irse de su casa sin desayunar. El desayuno, es indispensable para el normal funcionamiento del organismo. Varios estudios han comprobado que el niño que no desayuna tiene más posibilidades de disminuir su rendimiento escolar.

Un buen desayuno debe incluir el consumo de lácteos, en cualquiera de sus formas. Si bien es preferible que los chicos tomen leche, también es cierto que a muchos no les gusta, en esos casos resulta necesario -y esencial- encontrar algún alimento que reemplace el aporte de calcio como yogur, queso, entre otros.

Eso sí, eso no

Para que la merienda forme parte de una alimentación sana y equilibrada, hay algunas pautas que resultan útiles para lograr ese objetivo.

Una de las cosas que hay que evitar es la de armar la merienda con golosinas.

En los casos en que el niño esté mal acostumbrado en cuanto a la calidad de su merienda, los padres tienen que generar una nueva cultura de la misma, incentivando, por ejemplo, el consumo de frutas y lo más aconsejable sería que ellos vayan alternando las meriendas (una vez plantillas o un bizcochuelo, otro día una fruta), hasta que el niño se acostumbre.

Las alternativas de 'meriendas saludables' pueden llegar a ser infinitas. Sólo basta un poco de imaginación y del gusto del pequeño.

Los jugos y refrescos, contienen un alto contenido de azúcar (gran enemigo de las caries), por lo que sería bueno reemplazarlo por una botellita de agua.

¿Cómo preparo meriendas saludables?

Planificación y organización

Tenga siempre a la mano ingredientes y alimentos que necesita. Por ejemplo, frutas que no requieren partirse o pelarse para que sean fáciles de llevar (uvas, manzanas, ciruelas, etc.).

Mantenga vegetales lavados y cortados listos para consumir a mano. Prepárelos los fines de semana o cuando tenga tiempo y déjelos en porciones en bolsitas en el refrigerador para consumir durante la semana. Le pueden servir como una merienda rápida, y al verlos listos le será más fácil incluirlos.

Trate de preparar la merienda con anticipación y permita que los niños participen de la elección, para lograr una mayor aceptación.

Para que la merienda sea atractiva debe empezar por conocer bien y aceptar las preferencias de sus hijos. Si en su casa nunca come zanahorias, no crea que en la escuela va a ser diferente. Pregúntele al niño qué le gustaría llevar de merienda ofreciéndole diferentes opciones nutritivas enseñándole a disfrutar de alimentos sanos y asegurándose que lo que llevan es de su agrado.

1. Sea práctico: Fácil y rápido

Los niños prefieren comer rápidamente para aprovechar el máximo de su recreo jugando. Lo mejor es algo que puedan abrir y manipular fácil y rápido. La clave de las meriendas es que sean compactas y nutritivas.

2. Sea creativo

Si los alimentos son atractivos para sus hijos hay más probabilidad de que los consuman y que aprendan a disfrutar de comidas nutritivas. No olvide: saludable no es sinónimo de mal sabor.

Estas son algunas sugerencias para darle un poco más de vida a la merienda:

- Sándwich innovador, pruebe diferentes combinaciones, formas y colores (haga figuras con moldes para galletas en formas de estrellas, corazones, triángulos, etc.) a los niños les parece que así saben mejor, y son más fáciles de manipular.
- Pan integral multigrano o con pasas.
- Pan pita con queso.
- Galletas de arroz.
- Plantillas o bizcochuelo
- Frutas deshidratadas
- Nueces
- Barras de cereal bajas en grasa (Revise las etiquetas!!)
- Mezclas saludables: en lugar de un papitas fritas, usted puede preparar su propio paquetito nutritivo en casa. Mezcle cereal bajo en azúcar con pasas, otras frutas deshidratadas y nueces.
- Ensalada de frutas sin azúcar con yogurt.
- Pop de sabor natural.
- Zanahoria o pepino cortado en bastones

En suma, debemos tener presente que somos nosotros (los adultos) quienes debemos marcarles las pautas para una alimentación saludable, un niño en edad escolar no esta capacitado para realizar una adecuada selección de alimentos y en todo momento los adultos que los rodeamos somos su modelo a seguir, por lo que es de suma importancia recordar que más allá de lo que decimos, educamos con el ejemplo.

Lic. en Nutrición Sandra Broder