



# Ideas de Almuerzos Sanos para la Escuela

La nutrición es particularmente importante para los niños pequeños. Las comidas son una parte vital de su crecimiento y desarrollo. Si los padres de los niños que asisten a su centro tienen hijos mayores que se llevan el almuerzo a la escuela o si les sirven comidas en el centro al que acuden, ustedes como proveedores de cuidados deberían hacerles las siguientes preguntas:

- ¿Satisfacen esas comidas las necesidades nutritivas de los niños?
- ¿Comen los niños los alimentos que se les prepara?
- ¿Son nutritivas las comidas que reciben los niños mayores en la escuela y ofrecen una selección variada?

Si estas son algunas de las preguntas que preocupan a las familias de su centro, comparta con ellos estas ideas para mejorar el almuerzo de los niños y satisfacer las necesidades nutritivas.

- Prepare palitos de zanahoria y calabacín, “árboles” de brécol, “barcos” de apio y aros o palitos de pimientos cocidos y blandos (para evitar que los niños menores de 4 años de edad se atraganten).
- Mezcle brotes de vegetales, rebanadas de tomate y lechuga con col roja, espinacas y rebanadas de jícama para añadir variedad al almuerzo de su hijo.
- Proporcione frutas ricas en fibra y vitaminas A y C como son las manzanas (con piel), las naranjas, el kiwi con aros de piña, los frutos silvestres, los plátanos y los jugos 100 por ciento de frutas sin azúcar añadida (**no las bebidas de frutas**).
- Pruebe a darles otras fuentes de calcio como son el hummus de garbanzos; los frijoles; las tortillas de maíz; la leche, el queso y el yogurt bajo en grasa; el tofu o el requesón con fruta. Empaquételos herméticamente; use hielo para mantener los alimentos fríos y para evitar que se echen a perder.
- Cuando haga bocadillos y para añadir variedad, trate de sustituir el pan integral de trigo por bagels integrales, tortillas de maíz o trigo, o pan de pita.

- Otros productos hechos con grano que añaden sabor a los almuerzos son cereales secos y sin azúcar, galletas saladas de arroz o maíz con diferentes sabores, magdalenas y palitos de pan.
- Los platos con féculas como las cazuelas de arroz, pasta, cuscús o bulgur están deliciosos cuando se mezclan con una variedad de vegetales y carnes como pavo, pollo, queso, atún, carne asada o frijoles. Tenga presente que es necesario almacenar estos alimentos en recipientes herméticamente cerrados para mantenerlos frescos. Asegúrese que hay un horno de microondas disponible, a menos que a su hijo le gusten las cazuelas frías.
- Buenas ideas para preparar proteínas fáciles de empaquetar son los palitos de queso y la mantequilla de cacahuete cremosa con mermelada.
- Otras ideas nuevas e incitantes son las hamburguesas de vegetales o de salmón, los palitos de tempe (tofu), la sopa de frijoles y la carne de pavo picada. Repetimos que es importante empaquetar adecuadamente los alimentos para evitar que se echen a perder.

## Recursos

*Physicians Committee for Responsible Medicine, Healthy School Food at <https://www.pcrm.org/good-nutrition/healthy-communities/healthy-school-food>.*

*School Lunches. Kids Health. <https://kidshealth.org/en/parents/lunch.html>.*

*Adaptado de: Niños Sanos (Healthy Young Children), Asociación Nacional para la Educación de Niños Pequeños (National Association for the Education of Young Children), 1991 y Comidas Sin Peleas: Guía de Alimentación para Centros de Cuidado Infantil y Libro de Cocina (Meals without Squeals: Child Care Feeding Guide and Cookbook) por Christine Berman, MPH, RD y Jacki Fromer.*