



Nota Saludable



fci
FUNDACIÓN
CARDIOINFANTIL
INSTITUTO DE CARDIOLOGÍA

Alimentación Saludable

¿Sabías Qué...?



La alimentación de los niños en el colegio debe ser lo más parecido a la alimentación en casa, ya que se convierte en uno de los momentos más importantes para continuar aportando los nutrientes necesarios y favorecer un crecimiento adecuado y el desarrollo de las funciones vitales de los niños. Por esa razón es importante brindarles una adecuada lonchera.

La lonchera saludable está compuesta por un lácteo, un cereal y una fruta que todos los días se debe comer y se recomienda:

- Incluir lácteos como por ejemplo queso en tiras o cubos, yogurt o kumis, leche. Además de ofrecerles cereal, en este caso se puede empacar en una bolsa o recipiente una porción de cereal para desayuno, galletas, mini ponqués, pan en rebanadas, roscas o tortillas de trigo.

DIETA BALANCEADA

Porciones diarias



Bebidas

Jugos naturales, chocolate caliente
Se recomienda no incluir jugos de cajita

Cereales

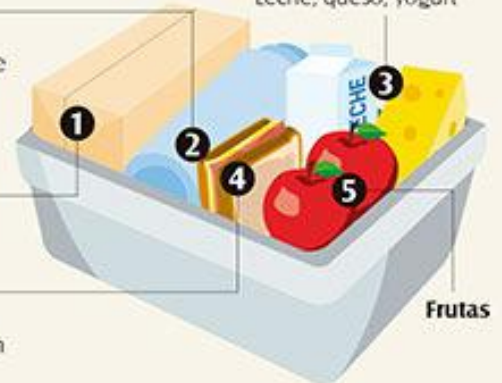
Maíz, trigo, avena, arroz

Proteína

Pollo, carne de res, huevo, jamón

Lácteos

Leche, queso, yogurt



Frutas

- Brindar frutas tajadas o enteras y se pueden acompañar con frutos secos como maní o almendras. Si la lonchera reemplaza el almuerzo se recomienda adicionar un alimento proteico y adicionar huevo en trozos, frijol en puré, pavo o pollo.
- Ser creativo, variar los alimentos de la lonchera y hacer diferentes preparaciones divertidas y diferentes como cortes especiales, adornos con los mismos alimentos, aderezos variados.
- Elegir la norma de 90/10, 90% de la composición es de alimentos saludable y 10% de otros alimentos que sean del gusto del niño para que logre tener un mejor gusto con la alimentación.
- Utilizar recipientes que preserven adecuadamente los alimentos y evite derrames, o cambie la textura del alimento como algunas frutas picadas que tienden a oxidarse como el banano o la manzana por lo que se recomienda aplicar unas gotas de limón para evitar este problema.



Actividad en Familia

Diseñen en familia el semanario de la lonchera saludable

Alimento	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Lacteo					
Cereal					
Fruta					
Proteína					
Golosina					



Solicítele la colaboración a tus padres o a un adulto que te ayude a cortar los ingredientes y preparen juntos una creativa y deliciosa receta saludable para compartir en familia.

Wrap de Atún

Ingredientes:

- 1 lata de atún
- 1 huevo duro en rodajas
- ¼ de taza de apio finamente picado
- ¼ de taza de pimentón finamente picado
- 2 rodajas de tomata
- 2 hojas de lechuga
- 1 cucharadita de mayonesa
- 1 cucharadita de limón
- 2 wraps

Preparación

- 1 Desmenuce en un recipiente el atún sin aplastarlo y agréguele el limón, las verduras y la mayonesa.
- 2 Coloque el wrap con la lechuga, el tomate, el huevo y la mezcla de atún con los vegetales.
- 3 Enrolle el wrap de modo tal que la mezcla quede en el centro.

Esta receta puede ir acompañada de jugo natural, fruta y teniendo en cuenta la regla de 90/10 un paquete de papas, sería una muy buena opción de lonchera saludable.

