

Los alimentos que debes evitar en las loncheras de los niños

La campana del receso suena y cientos de niñas y niños corren acelerados hacia los patios de las escuelas, llevando a cuestas sus loncheras, tupper con frutas y bolsitas con sándwiches aplastados para comer durante el receso, después de haberse desmañado un poco y haber pasado las primeras horas del día tratando de mantener los ojos bien abiertos y atentos para aprender en clase.

Algunos padres optan por darle dinero a sus pequeños, y así no gastan tiempo ni mucho dinero preparando el lunch, mientras que los niños escogen lo que quieran comer en las cooperativas de las escuelas: papitas, jugos, chocolates, tacos de guisado, banderillas, vasos de fruta o sincronizadas. La verdad es que la oferta de las cafeterías en las escuelas de los niños es bastante amplia pero, ¿Son saludables? No mucho.

A veces no nos detenemos a pensar ¿qué tan saludables son los alimentos que comen nuestros niños en el recreo? porque nos limitamos a asumir que su comida está cubierta y con eso basta. Sin embargo, cuidar este tipo de alimentos es muy importante para procurar la salud de nuestros pequeños y cuidar que su refrigerio sea muy saludable, ya que el lunch ayuda a recargar energía entre el desayuno y la comida.

Incluso, en los propios lunches escolares solemos enviar productos procesados y envasados por la rapidez y sencillez que implica a la hora de preparar la comida para el día siguiente. Que un jugo de cajita, que un pan de la tienda, o que unos nuggets con catsup.

Los peores alimentos para el lunch escolar

- En el primer lugar de alimentos poco recomendables para enviar a un niño o niña a la escuela se encuentran los **nuggets** y otros alimentos congelados, ya que son muy prácticos: solo los descongelas, los fríes y están listos para guardar en el tupper. Sin embargo, la nutrióloga Ximena Zárate explicó en una entrevista con el medio *El Financiero* explicó que:

Más de la mitad de su composición (de los nuggets) está elaborada en base de cartílagos, huesos y grasa (desechos del pollo); además, contienen exceso de calorías y grasas saturadas

o trans, sal y azúcares añadidos.

- La nutrióloga también ha percibido que las mamás envían otros alimentos congelados como **pizza**, la cual tampoco está recomendada.
- Las **salchichas** son un invitado habitual al recreo. Se piensa que son nutritivas y en realidad no, la realidad es que los embutidos son dañinos por los ingredientes agregados y el exceso de sodio que incluyen.
- Tampoco es tan bueno el típico *jamón* que acompaña los sándwiches y tortas. Claro, puede comerse de vez en cuando, pero no es lo mismo cuando se ingiere con frecuencia, ya que esto podría traer consecuencias. Bien dicen por ahí: «*Todo en exceso es malo*». Mientras menos se mande jamón, mejor.
- Los juguitos envasados y en cajita son lo que más podemos encontrar en las mochilas y loncheras de los pequeños. Sin embargo, estos tienen muchísimas azúcares añadidas.

“Un niño que siempre consume jugos y refrescos está consumiendo azúcares en exceso, tiene más riesgo de obesidad, diabetes”, explica la especialista.

¿Qué alimentos sí son saludables para el lunch escolar?

El lunch debería ser en realidad sólo un snack y este no debe de reemplazar el desayuno. Se trata de un pequeño bocadillo (de entre 200 a 250 calorías) para ayudar al pequeño a recargar energía entre la comida y el desayuno. Es importante recordar que es indispensable que los niños desayunen bien y en el lunch sea algo sencillo, pero que lo nutra para que sigan teniendo energía en el día y lleguen a la comida sin tanta hambre.

- Una proteína como huevo, pollo, queso panela, cottage, quesillo, yogurt natural sin azúcar, frijoles, o garbanzos.
- Frutas y verduras como zanahoria, pepino, jícama.
- Algún cereal o carbohidrato complejo: pan, tortilla, papas, avena natural.
- Agua simple. Es importante que los niños se mantengan hidratados durante todo el día. Si al pequeño no le aburre el sabor tan simple, siempre puedes acompañar con unas cuantas gotitas de limón, sin azúcar.

Lea la nota completa en [DirectoAlPaladar](#)