



## **¿No sabe qué enviarle a su hijo de lonchera? Estas sugerencias le ayudarán**

Para algunos padres, la hora de hacer la lonchera se convierte en todo un desafío: ¿qué le empaco? ¿será nutritivo para él? ¿quedará lleno?, son algunas de las preguntas que rondan la cabeza de los encargados. Sin embargo, la falta de tiempo para preparar algo en casa es la mayor excusa para que los niños se alimenten con paquetes de papas, pasteles, gaseosas o jugos de caja.

Lo que desconocen los padres es que, alimentos como estos, son los causantes de alergias, enfermedades intestinales y problemas de colesterol que antes no se presentaban en los menores.

**De igual forma, su alto consumo podría desencadenar obesidad, diabetes e hipertensión en los niños. “Yo he recibido pacientes entre los 6 o 7 años que ya tienen los niveles de colesterol y triglicéridos altos”, asegura Catalina Lara, nutricionista de la Fundación Valle del Lili.**

Pero eso no es todo, los problemas de estreñimiento y diarrea crónica son los principales motivos de consulta de la gastropediatra Maira Sánchez. “Las golosinas, gelatinas, galletas y algunos cárnicos tienen una sustancia que, además de esto, causa graves alergias en los niños. A largo plazo, esto podría traer problemas cardiovasculares por el exceso de grasa que tienen los alimentos procesados”, manifiesta.

Patricia Restrepo, nutricionista de la Fundación Colombiana de Obesidad, Funcobes, explica que los alimentos procesados contienen altas cantidades de sustancias que afectan el organismo.

Entre ellas las harinas refinadas, endulzantes y colorantes que “hacen que los alimentos sean más atractivos para los niños. Es el caso de los cereales, como harina de maíz o de arroz, pero les ponen estos colorantes para hacerlos más llamativos”, indica Restrepo.

El grupo de especialistas consultados por El País brinda algunas recomendaciones y opciones para tener en cuenta a la hora de empacar la lonchera a los niños y así evitar el aumento de enfermedades que se presentan en los menores.



### **Los males de los procesados**

Según la especialista Patricia Restrepo, el problema con este tipo de alimentos se debe a que utilizan una alta cantidad de sustancias como endulzantes, colorantes y conservantes que, en algún momento, podrían desencadenar problemas en la salud de los menores, especialmente con los alimentos con base en harinas refinadas y endulzantes.

“Estos alimentos pueden afectar la flora intestinal y llevar a que la absorción de los nutrientes no sea la más adecuada. Además, se pueden producir alergias, problemas gastrointestinales, de obesidad y llevar a que en un futuro el niño tenga diabetes u otras enfermedades. El azúcar y la harina blanca hacen que uno consuma más de estos alimentos que lo que de verdad se requiere”, explica Restrepo.

Por su parte, la gastropediatra Maira Sánchez indica que alimentos como bebidas, galletas, golosinas, gelatinas tienen una sustancia llamada tartrazina, lo que podría desencadenar una alergia en el menor. “Si tiene un niño que es asmático, ese componente puede exacerbar una crisis de asma. Si no tiene reacciones alérgicas muchos van a empezar a tener rinitis, secreciones nasales, problemas en la piel”, indica.

### **¿Qué llevar y qué no llevar?**

Los especialistas consultados coinciden en que la lonchera debe ser agradable, de fácil digestión y no debe reemplazar el desayuno ni el almuerzo. Por esto, brindan algunas recomendaciones para aprender qué puede y qué no puede empacar:

- Las comidas deben ser variadas, apetitosas y de fácil preparación.
- Lo ideal es empacar la lonchera en compañía de los niños para que ellos aprendan de los nutrientes.
- No es recomendable incluir alimentos muy salados o dulces.



- Eliminar las gaseosas, los jugos con colorantes, embutidos como mortadelas o salchichas, dulces o chatarra como caramelos, papitas fritas.

- Evitar empacar jugos naturales que puedan agriarse, ya que no serán del agrado del niño.

#### **Algunas recetas**

La nutricionista Catalina Lara recomienda seguir algunas de estas recetas para variar la lonchera de los niños:

-Para la mañana los papás podrían empacar una fruta con un yogurt, teniendo en cuenta que “los niños deben desayunar en la casa, no pueden salir sin haber consumido algún alimento”, asegura la especialista. También pueden variar el menú de la mañana con unas galletas integrales de maíz o de quinua acompañado de un jugo natural con poca azúcar.

De igual forma, es importante el consumo de lácteos, por lo que se podrían empacar barritas de queso semigraso con unas galletas.

Para la tarde, recomienda Lara, el niño debería almorzar en el colegio, en caso de no hacerlo podrían empacar un sándwich con pan integral, pollo y verduras.

Otra opción, indica la especialista, es una quesadilla con pollo desmechado. O también podría variar con una ensalada de pasta con pollo o verduras salteadas. “En este segundo descanso de los niños es importante que se incluya una harina, verduras y proteína”, explica Lara.

#### **Para tener en cuenta**

A la hora de empacar los alimentos es importante separarlos y no mezclar los húmedos con los secos para que estos no se dañen. Para hacer que las verduras sean más llamativas para los niños se deben condimentar con un poco de pimienta, albaca, laurel, tomillo u orégano, pues según la nutricionista Catalina Lara, el sabor de los vegetales



**Universidad del Valle**

Facultad de Salud - Grupo de Comunicaciones



# Sala de Prensa

depende de esto. Otra opción son las verduras salteadas. Las ensaladas de verduras también se pueden combinar con frutas como mango, fresa o manzana. Para los niños entre los 3 y 6 años se puede jugar con la decoración de platos. Para los más grandes, la combinación de sabores agrídulces es lo ideal. A la hora de empacar lácteos podría variar entre leche de soya, de almedras, de arroz o avena. Los lácteos que están empacados en envase tetra pack, a diferencia de las bolsas plásticas, necesitan menos conservantes ya que este envase cuenta con una tecnología que hace que este se conserve por sí solo.

Diario El País, 28 de Agosto de 2016. Página C6