El gran dilema: ¿qué le mando en la vianda?

La comida de los más chicos siempre es un tema, más aún cuando tenemos que armarles la vianda para llevar el cole. La falta de ideas es un clásico, pero si a esto le sumamos la falta de tiempo se vuelve aún más complicado. Innovar puede ser riesgoso, por eso desde la AADYND (Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas) queremos brindarles algunos consejos y herramientas para que el armado de viandas saludables no sea un problema, sino una solución!

Vegetales, hidratos de carbono, proteínas y grasas saludables

Una vianda escolar completa y balanceada debe tener todos los nutrientes esenciales para el desarrollo infantil. Deben estar presentes los hidratos de carbono, que proporcionan la energía necesaria para afrontar las demandas físicas y mentales del día escolar, las proteínas de calidad que contribuyen al crecimiento y desarrollo muscular, y las grasas saludables que son esenciales para el desarrollo cerebral.
Además, incorporar una variedad de vegetales y frutas para asegurarnos la obtención de vitaminas, minerales y antioxidantes necesarios para el sistema inmunológico y el bienestar general. La clave está en lograr un equilibrio entre estos elementos, ofreciendo a los niños opciones atractivas y sabrosas que fomenten una alimentación saludable.

¿Cuáles son los alimentos fuente de cada uno?

HIDRATOS DE CARBONO: vegetales almidonados: papa, batata, choclo / cereales: arroz, fideos, polenta, harinas integrales, avena, quinoa, trigo burgol, cous cous /legumbres: porotos, garbanzos, lentejas, arvejas secas, habas.
PROTEÍNAS: Carne vacuna, de cerdo (cortes magros), pollo sin piel, pescados, quesos, huevo, legumbres.
GRASAS SALUDABLES: aceite de oliva, palta, semillas, frutos secos: nuez, almendra, avellanas, maní.
VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA: todas las frutas y verduras de colores. Cuánto más colores tenga el plato más cantidad de vitaminas y minerales aportará.

Evitando devoluciones: La importancia de la aprobación previa

Para asegurar que las viandas escolares sean bien recibidas, es fundamental que los niños hayan probado las comidas en casa previamente. Esto minimiza la posibilidad de que las viandas vuelvan intactas como suele pasar muchas veces, sobre todo cuando se intenta incorporar opciones saludables que no tienen el hábito de comer.
Como sabemos que las preferencias alimentarias pueden cambiar de un día para el otro, una buena idea es armar la vianda con lo que se comió la noche anterior en la cena. Esto no solo facilita la preparación de comidas, sino que también brinda la oportunidad de confirmar qué comidas son bien recibidas y cuáles podrían necesitar ajustes.

Optimizando la nutrición con menús semanales para toda la familia

La implementación de un menú semanal no solo simplifica la organización familiar, las compras y la preparación, sino que también establece rutinas alimenticias, proporcionando a los niños una sensación de seguridad y previsibilidad en sus hábitos alimenticios. Al saber qué comidas se servirán, los padres pueden anticipárselo y siempre que sea posible hacerlos participes de cada paso, desde las compras hasta la elaboración.
Para armar el menú semanal y tener flexibilidad se puede designar un “día de”. Introducir la idea de días temáticos en el menú es una estrategia innovadora y práctica para simplificar la planificación y garantizar la variedad en la alimentación de los niños. Designar un "Día de Milanesa", "Día de Tarta", “Día de pescado” nos evita seguir a rajatabla un menú y también facilita la organización familiar.

Fomentando la participación de los niños

Involucrar a los niños en la preparación de sus propias comidas siempre es una buena estrategia para aumentar la aceptación. Cocinar juntos fortalece los vínculos familiares y nos da la oportunidad de educar a los pequeños sobre la importancia de una alimentación saludable. Al permitir que participen en la selección de ingredientes, la preparación y el armado de sus viandas, no solo se sienten más conectados con los alimentos que van a comer, sino que evita ese “efecto sorpresa” de enterarse qué es lo que van a comer cuando se sientan a la mesa. Si no es posible hacer todos los pasos, aconsejamos hacerse el tiempo de armar juntos la vianda, que, teniendo en cuenta el consejo anterior, bien puede ser cuando terminan de cenar.

10 Ideas de menú para viandas completas y saludables

1. Milanesas de pollo con choclo y tomates
2. Milanesas de carne con puré de batata y zanahoria al horno
3. Fideos tirabuzón con brócoli y queso gratinado
4. Ravioles de verdura con salsa de tomate
5. Canastitas de espinaca y ricota
6. Canastitas de calabaza y choclo
7. Guisito de arroz, lentejas y verduras
8. Medallones de legumbres con puré de calabaza
9. Bastoncitos de pescado con papas y ensalada de zanahoria, remolacha y huevo.
10. Hamburguesitas caseras de pescado con papas y ensalada

Y en los recreos ¿qué hago?: Consejos para desayunos y meriendas más saludables.

Los recreos ofrecen oportunidades importantes para brindar a los niños el combustible adicional que necesitan a lo largo del día. Para el desayuno y la merienda en el colegio, es esencial seleccionar opciones que brinden nutrientes esenciales y energía sostenida en el tiempo.

Carbohidratos con fibra + proteínas y/o grasas saludables: Al consumir cereales integrales como avena y pan integral o frutas, acompañado con fuentes de proteínas y/o grasas saludables podemos garantizar una liberación gradual de energía y saciedad por más tiempo. Por el contrario, cuando las opciones son a base de harinas blancas, azúcar y sal, sin fibra, proteínas, ni grasas, se produce una rápida digestión que hace que la energía dure muy poco tiempo y al ratito sientan hambre de nuevo, pudiendo manifestarse cansancio y falta de concentración.

10 ideas de snacks saludables con energía para rato

1. Sándwich de pan integral con queso fresco y tomate
2. Rodaja de pan integral con pasta de maní y banana
3. Fajita integral con huevo y tomate
4. Panqueque de avena y banana
5. Barra de cereal natural
6. Yogur con granola
7. Fruta + huevo duro
8. Banana + frutos secos
9. Budín de banana o zanahoria
10. Galletitas de avena y/o con semillas

Consejos Adicionales:

• *Hidratación*: Inculcar el hábito de consumir agua desde temprana edad no solo contribuye a mantener a los niños hidratados, sino que también desempeña un papel esencial en la formación de hábitos alimenticios saludables a lo largo de sus vidas.

• *Muchos colores:* Rojo, amarillo, naranja, verde y violeta. Si logramos cubrir estos colores, ya sea con frutas, con vegetales o con ambos, nos aseguramos una variedad muy amplia de micronutrientes y antioxidantes.

• *Porciones adecuadas*: Tener en cuenta a la hora de armar las viandas, que estamos armando viandas para niños, no para adultos. Esto es importante porque muchas veces se le dicen frases como “no comiste nada “no te terminaste el plato” y sienten que fracasaron con la opción elegida cuando en realidad era la cantidad de comida la que no era adecuada.