

Alimentación del preescolar y escolar: Loncheras o refrigerios escolares

Miriam Maguiña Álvarez¹

¹ Nutricionista, Magíster en Nutrición. Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen
Email: miriam_071100@hotmail.com

Competencias adquiridas: Al finalizar este artículo los lectores podrán:

- Conocer los requerimientos y recomendaciones del niño preescolar y escolar.
- Definir que es una lonchera escolar.
- Detallar el contenido de una lonchera escolar.
- Reconocer ciertas pautas para preparar una lonchera escolar

Palabras claves: lonchera escolar, alimentos energéticos, alimentos formadores, alimentos reguladores, comida chatarra, actividad física.

Resumen

La lonchera es parte fundamental en la nutrición de los estudiantes. Un niño bien nutrido aumenta su capacidad de rendimiento y concentración en el centro educativo, lo que permite un mejor desempeño académico. Por lo tanto, en este artículo hacemos una revisión de loncheras o refrigerios escolares, su composición nutricional y algunas recomendaciones en la elaboración de estas.

1. Introducción

Los hábitos alimenticios cotidianos tienen diferentes impactos en la salud de los niños; si estos son buenos ellos se mantendrán sanos y evitaremos enfermedades y si son perjudiciales estos generarán enfermedades a corto y largo plazo (1). Actualmente, se observa la gran influencia que las empresas de alimentos, a través de los medios de comunicación, ejercen sobre el público general para promover el consumo de golosinas y comida chatarra como si fueran alimentos saludables y nutritivos; a esto se le llama "publicidad engañosa".

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), el Perú ocupa el octavo lugar en obesidad infantil en niños menores de cinco años. Entre los factores que explican el aumento del sobrepeso y obesidad, se menciona reiteradamente el tiempo que los niños ven televisión, el que se asocia a una

disminución de su actividad física, un menor gasto energético basal y una inadecuada ingesta alimentaria, de allí la importancia de preparar una lonchera saludable y vigilar las características de los alimentos consumidos en esta etapa de vida.

2. Aspectos básicos de la alimentación y nutrición de niños menores de 12 años

Niños de 1-3 años de edad. Durante esta etapa enfrentan cambios negativos en el apetito y en el interés por los alimentos, es decir, pueden consumir gran cantidad de calorías en una comida en detrimento de otra, aunque su consumo calórico global siga siendo normal. A los tres años, sus órganos y sistemas se asemejan a los del adulto, sus necesidades calóricas disminuyen por la desaceleración de crecimiento longitudinal, mientras por otro lado crecen sus necesidades proteicas, por el crecimiento de músculos y otros tejidos. Su peso aumenta entre 2 y 2.5 kg por año y su talla

12 cm el segundo año, 8-9 cm en el segundo año y de 5-7 cm, hasta que se inicia la pubertad.

Su dieta debe ser variada, equilibrada e individualizada. No debe ceñirse a normas nutricionales rígidas. Debe incluir alimentos de todos los grupos y el menú debe cubrir todas sus necesidades nutricionales. Si hay dificultad aún para masticar algunos alimentos o para admitir nuevos, ofrecer alternativas de alimentos, con diferentes sabores, texturas y colores, sin forzarle a comer y dejándolo a su elección. Acostumbrar al niño a realizar las comidas en familia, o con otros niños, si lo hace en guarderías, en un buen ambiente agradable y relajado, evitando en lo posible que se coma frente al televisor. No se debe premiar o recompensar a los niños con alimentos (riesgo de sobrealimentación y de elección de alimentos con menor valor nutricional, como dulces y galletas rellenas, etc.). Finalmente, Promover la actividad física (2,3)

Niños de 4-6 años de edad Durante esta etapa, el crecimiento del niño es estable. Su talla aumenta de 5-7 cm por año y su peso entre 2,5 y 3.5 kg. Si bien sus necesidades totales de energía son altas, sus necesidades por

kilogramo de peso son bajas. Suelen presentar poco interés por los alimentos, siendo este periodo el de consolidación de los hábitos nutricionales futuros; aprende por imitación y copia de las costumbres alimentarias en su familia.

Se debe valorar los gustos, las condiciones socioeconómicas y las costumbres del niño. Se deberían abrir programas de educación sanitaria en los colegios, como complemento de la familia, sobre las mejores normas dietéticas. Se debe restringir a 1-2 horas diarias de televisión y computadora por su implicación en la obesidad, en la tendencia a la vida sedentaria y en la incitación al consumo de determinados alimentos. También se promoverá la actividad física (2,3)

Niños de 7-12 años de edad. Durante esta etapa, el crecimiento del niño es todavía más estable. Su crecimiento lineal se mantiene en 5-6 cm por año y su aumento ponderal anual promedio es de 2 kg en los primeros años y de 4-4.5 k cerca de la pubertad. Su actividad intelectual aumenta progresivamente, lo mismo que su gasto calórico y su ingesta alimenticia debido a la práctica deportiva.

Tabla No 1

Requerimientos diarios de energía, proteínas y calcio para niños menores de 12 años

Grupo etáreo	Energía	Energía	Proteínas	Calcio
1-3 años	102 cal/kg	1300-1500 cal*	1,2 g/kg	500 mg
4-6 años	90 cal /kg	1800 cal	1,1 g/kg	800 mg
7-12 años	70 cal/kg	2000 cal	1 g/kg	800-1300 mg

Fuente: Organización Panamericana de la salud. Nutrición y alimentación del niño en los primeros años de vida. 1997

*Dependiendo de la actividad física

Tabla No 2

Características dietéticas de la alimentación de niños menores de 12 años

Grupo etáreo	Distribución dietética	Distribución calórica
1-3 años	Desayuno 25%, comida 30%, merienda 15% y cena 30%	Proteínas 10-15%, lípidos 30-35%, carbohidratos 50-60% (no > 10% de azúcares)
4-6 años	Desayuno 25%, comida 30%, merienda 15% y cena 30%	Proteínas 10-15%, lípidos 30-35%, carbohidratos 50-60% (no > 10% de azúcares)
7-12 años	Desayuno 25%, comida 30%, merienda 15% y cena 30%	Proteínas 10-15%, lípidos 30-35%, carbohidratos 50-60% (no > 10% de azúcares)

3. Definición de lonchera escolar

La lonchera escolar es una comida que se da a media mañana y que cubre una parte del requerimiento de la alimentación del niño. Está compuesta por cuatro grupos de alimentos que van a proporcionar al organismo parte de las sustancias que los niños necesitan durante el día (4) y así lograr un rendimiento y concentración en el centro educativo (5) Estos alimentos deben ser de fácil digestión, variedad, contraste en colores y preparación.

Los cuatro grupos de alimentos que debe contener la lonchera escolar son:

i. Alimentos energéticos. Brindan energía para realizar actividades. Comprenden a los carbohidratos, azúcares y grasas. Ej.: las harinas (pan, galletas, queque, budín), mantequilla, dulces caseros como mazamorra de frutas y cereales.

ii. Alimentos formadores. Involucran a las proteínas principales componentes de las estructuras corporales como músculo, vísceras, cerebro, etc. Son indispensables para el crecimiento y desarrollo del niño. Ej.: pescado, productos lácteos (yogurt, queso, etc.), huevo y en los productos de origen vegetal como las habas, soya, semillas oleaginosas (pecanas, maní).

iii. Alimentos reguladores o protectores. Aportan principalmente vitaminas, minerales y fibra. Estos los encontramos en las verduras y frutas.

iv. Agua. Participa en una gran variedad de funciones dentro del organismo. Su pérdida a través de la transpiración sobre todo cuando se realiza actividad física o en climas cálidos puede disminuir el rendimiento físico del niño y de cualquier persona, por lo tanto es importante asegurar un aporte continuo de la misma. Ej. Agua de membrillo, agua de carambola, agua de quinua, emoliente, agua mineral, etc. (4)

Composición de la lonchera escolar

La lonchera escolar aporta del 10 al 15% de las recomendaciones dietéticas del escolar. Cada

lonchera debe contener de 150 a 300 calorías como mínimo y no reemplazan al desayuno ni al almuerzo. Esta cantidad de calorías está en relación con la edad, estatura y actividad física (4). La lonchera de un pre-escolar debe tener entre 150- 200 cal mientras que la de un escolar debe estar entre 200- 300 cal

La lonchera no debe contener bebidas artificiales, embutidos, salsas, comida chatarra ni golosinas debido a que estos alimentos aportan energía que no es utilizada por el organismo para sus funciones vitales sino mas bien es almacenada como grasa. Además, estos alimentos contienen elevadas cantidades de azúcar y grasa de tipo saturada e hidrogenada o también llamadas grasas trans responsables de elevar el colesterol sanguíneo y promovedor de enfermedades cardíacas

Recomendaciones para preparar la lonchera escolar

Una forma de garantizar que el niño consuma todos los alimentos incluidos en la lonchera, es hacerlo participar en la preparación y la selección de los mismos. Se debe lavar diariamente la parte interna de la lonchera para prevenir enfermedades, sobretodo en temporada de verano, donde los residuos se descomponen con mayor facilidad que en el invierno y pueden convertirse en focos infecciosos de enfermedades gastro-intestinales.

Se debe usar una servilleta de papel o tela limpia antes de colocar los alimentos en la lonchera, de este modo se evita el contacto con la superficie de la misma.

-Se debe mandar la fruta entera con toda la cáscara para no desaprovechar la fibra y evitar la oxidación de la pulpa con la consecuente pérdida de nutrientes.

-Utilizar muchos colores, sabores, texturas y formas para hacer la lonchera más apetecible
-Las propinas es un tema importante de tratar y conviene evaluar si vale la pena dárselas en la mañana antes de ir al colegio. Un chocolate, unas galletas con relleno puede terminar con el poco apetito del niño. Además, no solo no come los alimentos incluidos en la lonchera sino que

Tabla No 3

Relación de alimentos que pueden ser incluidos en una lonchera escolar

<p>Relación de sándwiches</p> <ul style="list-style-type: none">-Atún en conserva, apio picado y 1 cucharada de mayonesa casera en pan de molde.-Pollo desmenuzado, tomate en cubos pequeños y sal en pan ciabatta.-Lechuga, jamón de pavo o inglés, tomate en rodajas y mayonesa en pan francés-Aceitunas con pasas y nueces picadas y queso crema en pan de molde-Huevo con jamón y tomate en cubos pequeños en pan de molde-Pollo desmenuzado con salsa blanca en pan de molde-Jamón, queso fresco y tomate en pan francesa-Atún con pepino en cubos y mayonesa en pan de molde-Pollo con espinaca, nueces y queso crema en pan de molde-Palta con tomate en cuadraditos y jamón en pan de molde-Asado con cebolla en pan de yema-Pollo con piña y mayonesa en pan de molde
--

<p>Relación de otros alimentos saludables</p> <ul style="list-style-type: none">-Huevos de codorniz 4 unidades con sal o 1 huevo duro de gallina-Pop corn casero 2 o 3 tazas-Torrejas de espinacas y tomate-1 choclo desgranado con queso fresco 5gr aproximadamente-1 puñado de pecanas o almendras y 1 puñado de pasas-2 tazas de trigo atómico-1 vaso de yogurt-2 tazas de quinua o kiwicha pop
--

<p>Relación de frutas naturales</p> <p>Pera, uvas, ciruelas, trocitos de coco fresco, mandarina, lima, naranja, granadilla, tuna pelada, plátanos manzanos, plátano de la isla o seda, ciruelas amarillas, higos, durazno manzana, durazno, melocotón, frutos secos.</p>

<p>Relación de refrescos naturales (deben tener poca cantidad de azúcar)</p> <p>Agua de piña, agua de maracuyá o de camu-camu, carambola, cocona, chicha morada, limonada, naranjada, infusión de anís, menta, hierba luisa o manzanilla, cebada. Los refrescos deben de tener poca cantidad de azúcar.</p>
--

Tabla No 4

Relación de alimentos que no deben ser incluidos en una lonchera escolar

<ul style="list-style-type: none">-Bebidas artificiales o sintéticas: gaseosas, jugos artificiales.-Embutidos: hot dog, salchichas.-Salsas: la mayonesa-Alimentos muy condimentados.-Comida chatarra-Golosinas: caramelos, chupetines, chicles, mashmelows, grageas, gomitas, hojuelas de maíz, papas fritas, chicharrones, etc.

Combinaciones sugeridas de loncheras para niños de 1-3 años

Lonchera 1 Pan de molde con pollo desmenuzado Manzana 1 unidad pequeña Naranja 150 cc -1 vaso	Proteínas: 9 gr. Carbohidratos: 36 gr. Grasa: 4 gr. Energía: 218 cal.
Lonchera 2 Pan de yema c/ Atún (30 gr.) -1 unidad Mandarina 1 unidad pequeña Naranja 150cc-1vaso	Proteínas: 9gr. Carbohidratos: 28gr. Grasa: 8 gr. Energía: 209 cal
Lonchera 3 Pollo con piña 1 unidad Granadilla 1 unidad chica Cebada -150cc-1vaso	Proteínas: 9 gr. Carbohidratos: 34 gr. Grasa: 5.5gr. Energía: 210 cal
Lonchera 4 Tostada -2 unidades Uvas - ¼ taza Yogurt 150cc-1 vaso	Proteínas: 8 gr. Carbohidratos: 40 gr. Grasa: 2 gr. Energía: 207 cal
Lonchera 5 Tostada con Mermelada - 2 unidades Tuna - ¼ taza Yogurt Frutado - 150cc-1 vaso	Proteínas: 7 gr. Carbohidratos: 39gr. Grasa: 2.1gr. Energía: 203 cal

Combinaciones sugeridas de loncheras para niños de 4-6 años

Lonchera 1 Pan de yema c/ Queso(30 gr.) -1unidad Piña picada- ½ taza Naranja 200cc-1 vaso	Proteínas: 7.8 gr. Carbohidratos: 39 gr. Grasa: 7.1 gr. Energía: 250 cal
Lonchera 2 Pan con Tortilla de Huevo - 1 unidad Papaya ½ taza Chicha Morada 200 cc-1 vaso	Proteínas: 11.4 gr. Carbohidratos: 45 gr. Grasa: 5.2 gr. Energía: 258 cal
Lonchera 3 Pan con pavo - 1 unidad Uva -¼ taza Agua de Piña 200cc -1 vaso	Proteínas: 7 gr. Carbohidratos: 33 gr. Grasa: 10gr. Energía: 251 cal

<p>Lonchera 4</p> <p>Pan de molde c/ Queso edam- 1 unidad Pera - 1 unidad mediana Chicha Morada 200cc -1vaso</p>	<p>Proteínas: 9 gr. Carbohidratos: 38gr. Grasa: 7gr. Energía: 252 cal</p>
--	---

<p>Lonchera 5</p> <p>Pan c/ Jamón - 1 unidad Melón picado ½ taza Infusión - 200cc -1 vaso</p>	<p>Proteínas: 10 gr. Carbohidratos: 38gr. Grasa: 7gr. Energía: 251 cal</p>
---	--

Combinaciones sugeridas de loncheras para niños de 7-12 años

<p>Lonchera 1</p> <p>Pan con mermelada - 1 unidad Manzana 1 unid. mediana Yogurt - 200cc -1 vaso</p>	<p>Proteínas: 10 gr Carbohidratos: 63 gr Grasa: 1.7 gr Energía: 305 cal</p>
--	---

<p>Lonchera 2</p> <p>Pan con jamón 1 unidad Naranja 1 unidad mediana Jugo de Maracuyá 200cc 1 vaso</p>	<p>Proteínas: 7.4 gr. Carbohidratos: 50 gr. Grasa: 6.3 gr. Energía: 287 cal</p>
--	---

<p>Lonchera 3</p> <p>Pan c/ Manjar blanco 1 unidad Pera de agua - 1 unidad mediana Yogurt - 200 cc 1 vaso</p>	<p>Proteínas: 9.4 gr. Carbohidratos: 55.7gr. Grasa: 4.1 gr. Energía: 303 cal</p>
---	--

<p>Lonchera 4</p> <p>Pan con Asado de carne 1 unidad Ciruelas 2 unidades Jugo de Piña vaso</p>	<p>Proteínas: 15 gr. Carbohidratos: 57gr. Grasa: 1.3 gr. Energía: 299 cal</p>
--	---

<p>Lonchera 5</p> <p>Pan de yema c/ Queso 30 gr- 1 unidad Fresas picadas - 1 porción Avena 200 cc 1 vaso</p>	<p>Proteínas: 11 gr. Carbohidratos: 47 gr. Grasa: 8gr. Energía: 303 cal</p>
--	---

tampoco almuerza cuando llega a casa.

- En ambientes calurosos, se debe colocar adicionalmente una botella de agua natural.
- Seleccionar alimentos de la temporada y adecuados al clima.

En conclusión, se deben fomentar hábitos alimenticios saludables desde la niñez, para prevenir caries dentales, sobrepeso, obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes y neoplasias entre otras complicaciones que se manifiestan en la adultez. Las loncheras no reemplazan al desayuno ni al almuerzo. Del 10 al

15% es la recomendación dietética para elaborar una lonchera escolar. Para elaborar una lonchera escolar, hay que tener en cuenta los cuatro grupos de alimentos y la actividad física. La orientación hacia los padres de familia y profesores sobre alimentación en el escolar y manipulación de alimentos es una tarea básica. Aunque se habla mucho de lonchera escolar, todavía es muy poca la investigación que se ha hecho sobre consumo por parte de los niños, alimentos que frecuentemente la integran, influencia de la publicidad engañosa, entre otros elementos.

Referencias bibliográficas

1. Martaix J. Nutrición y Alimentación Humana, Editorial Océano Barcelona. España 2005
2. Sung I. Nutrición y Salud Editorial Isabel Primera Edición Zarate Lima Perú 2000
3. Organización Panamericana de la salud. Nutrición y alimentación del niño en los primeros años de vida. 1997
4. Ramos Galvan R. Alimentación normal en niños y adolescentes Editorial el Manual Moderno México. 1985
5. Guía para Vigilancia Nutricional del escolar. Primera edición. Programa de Salud Integral Educa. Marzo 1997