

Papás, ¡no olviden la lonchera!

Entre la hora del desayuno y la comida, hay cuando menos siete horas, mucho tiempo para estar con el estómago vacío, ¿no le parece? Pues ese es el lapso que pasan sus hijos, sobre todo si están en edad escolar, sin comer, a menos que lleven lunch o usted les dé dinero para comprar en la tiendita, que no es precisamente lo más sano. Por eso es muy importante que lleven un refrigerio saludable a la escuela, para que lo puedan comer a media mañana.

Sabemos que el cotidiano acelere matutino no deja mucho tiempo para preparar el refrigerio de los niños, ni el de los papás en caso de que trabajen fuera de casa. Para que al niño no se le olvide la lección, ni a usted el lunch, recuerde: el hambre impide que los niños se concentren

en sus tareas y disminuye el rendimiento y la capacidad de aprendizaje. Además, los niños tienden a desarrollar una menor actividad física y a ser más lentos en el trabajo y las tareas que realizan.

Por eso, le compartimos cinco preparaciones sencillas y rápidas de refrigerios, además de 45 ideas más para las épocas de calor y frío.

Ensalada de manzana, zanahoria y piña

Ingredientes

- 1/3 de manzana picada en cuadritos
- 1/3 de taza de piña en almíbar en cuadritos
- 1/3 de taza de zanahoria rallada
- 1 cucharada de nuez en cuadritos
- 1 cucharada de pasitas o 10 mini bombones
- 1 ½ cucharadas de media crema
- 1 ½ cucharadas del almíbar de la piña

Preparación

Mezcle todos los ingredientes y guárdelos en un recipiente hermético.



Fotos Arturo Buitrón



Sándwich especial

Ingredientes

- 2 rebanadas de pan de caja
- 1 huevo cocido
- ½ rebanada de jamón finamente picado
- 1 cucharada de apio finamente picado
- 1 cucharada de mayonesa
- ¼ de cucharadita de mostaza

Preparación

- 1 Desbarate el huevo cocido con un tenedor.
- 2 Incorpore el resto de los ingredientes y mezcle todo perfectamente. Sazone con sal y pimienta.
- 3 Unte la pasta en dos rebanadas de pan de caja, únalas y córtelas con moldes para galleta.

Nota: puede enrollar las rebanadas de pan y envolverlas con papel aluminio o papel estraza, como si fueran caramelos. El huevo se puede sustituir por atún.

Crepas de crema de avellana o de cacahuete

Ingredientes

- 2 tortillas de harina
- 2 cucharadas de crema de avellanas o crema de cacahuete

Preparación

- 1 Caliente las tortillas para que se suavicen.
- 2 Unte la pasta sobre las tortillas y dóblelas en cuatro.
- 3 Tueste ligeramente las tortillas.
- 4 Espolvoree con una pizca de azúcar glass y guarde en un recipiente hermético.

Nota: puede usar galletas Marías en lugar de tortillas.



Frituras de papa y verdura

Ingredientes

- 1 papa cruda
- ½ zanahoria
- ½ calabacita
- 1 huevo
- aceite para freír

Preparación

- 1 En un tazón bata el huevo y añade las verduras crudas y ralladas.
- 2 Sazone la mezcla con sal y pimienta.
- 3 Caliente el aceite a fuego medio.
- 4 Fría cucharadas de la mezcla.
- 5 Escorra las frituras sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.



Fotos Arturo Buitrón

Quesadillas dulces

Ingredientes

- 3 tortillas de maíz
- 1 trozo de queso manchego rebanado en tiritas
- 3 cucharaditas de piloncillo rallado o azúcar

Preparación

- 1 Caliente las tortillas sobre un comal, y encima de cada una ponga una tira de queso.
- 2 Encima espolvoree piloncillo y dóblelas por la mitad.
- 3 Caliente hasta que el queso y el piloncillo se fundan.

Foto Arturo Bultrón



Tips

para un lunch de

20

✓ Para que el lunch no sea un tormento, elija alimentos sabrosos, sencillos de preparar y saludables.

✓ Los alimentos energéticos son una buena opción, por ejemplo, pan, tortillas o galletas; frutas o verduras y, si es posible, algunos alimentos que aporten proteínas como leche, yogur, queso, huevo o frijoles y, en algunas ocasiones, incluya embutidos bajos en grasa y sal.



✓ Prepárelos con mucha higiene y platique con el pequeño para que no se le olvide lavarse las manos antes de comer su refrigerio.

✓ Cuide que los refrigerios sean "seguros", recuerde que muchas veces los niños tomarán sus alimentos sin la

supervisión de maestros o lo harán corriendo, por lo que debe evitar productos que impliquen un mayor riesgo de asfixia por atragantamiento, como son productos pequeños, muy duros, suaves, redondos o resbalosos, como cacahuates, palomitas, uvas, aceitunas, zanahorias crudas en trozos, nueces y caramelos.








Fotos Archivo



✓ El lunch debe ser fácil de transportar (procure que quepa en una lonchera convencional) y en recipientes adecuados para que a la hora del lunch, los alimentos se encuentren aún en buen estado o no se rieguen en su mochila.

Más ideas para preparar refrigerios

Elija alimentos frescos en tiempo de calor y energéticos en tiempo de frío, pero no calientes, ya que pueden descomponerse fácilmente.

En temporada de calor 	En época de frío 	Para cualquier época del año 
Fruta entera con cáscara bien lavada (guayaba, manzanas, ciruelas, duraznos, mandarina, tejocotes, pera o plátano) 	Plátanos fritos (pueden untarse con un poquito de mermelada, crema o leche condensada)	Tortas o sándwiches de pollo, atún, jamón, huevo, frijoles, queso, etc. con lechuga, jitomate y/o aguacate 
Fruta picada (papaya, mango, melón, piña o sandía) 	Arroz con leche	Donas o churros
Empanadas o cuadritos de pasta de hojaldre rellenos de atún, queso, pollo o verduras 	Rollitos de jamón	Cuernitos rellenos de jamón, queso, pollo o atún 
Quesadillas de papa o queso	Yogur con frutas 	Aguas de frutas naturales 
Nachos con queso fundido (Enviar los ingredientes por separado) 	Jugos naturales (en época de calor evítelo porque se fermentan rápidamente) 	Galletas dulces, saladas, de avena, integrales y palitos de pan 
Germen de alfalfa con limón y sal	Frutas en almíbar	Empanadas rellenas de fruta 
Empanadas de manzana o piña	Hot cakes con jamón y miel (enviar la miel por separado)	Pasitas solas o con chocolate
Tiras o ruedas de pepino con limón y sal 	Cuadritos o figuritas de queso (se cortan con moldes de galletas) 	Hot dogs, banderillas de salchicha o salchichas abiertas asadas con limón
Palitos salados	Mazapanes con cacahuete	Sincronizadas o burritos
Jícama rallada o entiras con limón y sal	Sándwiches calientes	Huevo cocido (duro) 

En temporada de calor 	En época de frío 	Para cualquier época del año 
Sándwiches fríos rellenos de pasta especial	Papas fritas en casa (tiras, ruedas o cortes hechos con moldes de galletas) 	Hojaldras rellenas de ensalada de pollo, atún o jamón
Elote cocido y de granadotipo esquites, con limón	Palanquetas de cacahuete, avena o amaranto	Ensalada de pollo o atún con galletas saladas
Jugos naturales (los enlatados son preferibles para evitar que se lleguen a descomponer)	Bolillo con cajeta o mermelada	Minipizzas (pueden ser de pan tipo árabe) 
Aros de cebolla 	Licuada de leche con fruta	Taquitos dorados 
Zanahorias ralladas con limón y sal	Sándwich de mermelada	Croquetas de papa, pollo, atún o plátano macho

Colaboración en la sección Platillo Sabio Profeco Nutrióloga María Rosa Ochoa

Tarea para los papás

Fotos: Archivo



✓ Los niños deben desayunar todos los días antes de salir a la escuela; existen varios estudios que han demostrado que la capacidad para recordar, entender y captar lo que se les está enseñando, es mucho mayor en los niños que desayunan, al igual que la facilidad para poder expresarse. El desayuno es el primer alimento del día, que termina el prolongado ayuno de la noche anterior.

✗ El refrigerio no sustituye al desayuno.

✓ Durante sus primeros años, es común que los niños no se terminen toda la comida, pero no se preocupe porque a medida que crecen aumenta su actividad física y apetito.

✓ Es importante que los niños beban agua, sobre todo en climas calurosos, para recuperar los líquidos y minerales perdidos por causa de la sudoración. Aproximadamente necesitan entre seis y ocho vasos de agua al día, cantidad que incluye el agua contenida en las sopas, la leche, los jugos y otros líquidos. Procure incluir en el refrigerio frutas y jugos.



✓ Durante el invierno es conveniente aportar alimentos energéticos que proporcionen calorías rápidas al organismo y permitan mantener constante la temperatura corporal.



✓ Planee junto con los niños los refrigerios y hágalos tan variados como sea posible para que no se aburran. También deje que participen en la preparación.

✗ Darle dinero a los niños todos los días para que compren en la escuela no es muy recomendable, porque en la mayoría de las cooperativas escolares se expenden alimentos industrializados de poco valor nutritivo, como frituras, pastelillos, dulces y refrescos, que por su sabor agradable y muchas veces por influencia de la publicidad, incitan al niño a consumirlos indiscriminadamente, lo que repercute en sus hábitos de alimentación.



✓ Ocasionalmente, dele dinero a su hijo para que compre lo que quiera, pero siempre orientándolo en lo que le conviene consumir.