

Boletín No. 03



Foto: Tomada de Freepik

Los alimentos que no deben faltar en la lonchera saludable: claves desde Nutrición y Dietética

- *Docentes de la Facultad de Ciencia de la Nutrición y los Alimentos de la Universidad CES enseñan cuáles alimentos no pueden faltar en las loncheras para ir a estudiar o al trabajo.*
- *Consumir todos los grupos, las grasas saludables y controlar la ingesta de azúcares podrían balancear la alimentación en el día a día de las personas, afirman los académicos.*

Medellín, enero 31 de 2024. Matrículas, uniformes, útiles el regreso a clases viene con nuevos retos, sin embargo, no se puede descuidar la alimentación de todos en el hogar. Para saber más sobre cómo construir una lonchera saludable, Sandra Ivonne Pérez Sierra, docente y coordinadora académica del pregrado de Nutrición

y Dietética de la Universidad CES, habló de las principales claves para promover los hábitos saludables de los niños al volver a las aulas.

Para empezar, se debe aclarar que es importante consumir todos los grupos de alimentos: harinas; frutas y verduras; lácteos y derivados como el queso; carnes, huevo y leguminosas secas; grasas y azúcares. Sin embargo, estos dos últimos deben ser controlados.

“Independientemente de la marca es muy importante que los niños no se acostumbren a consumir alimentos que sean o que contengan en altas cantidades grasas y azúcares, son hábitos que llevarán hasta la vida adulta, se van a acostumbrar a consumir alimentos e ingredientes que no son benéficos y que se deben de moderar para una nutrición adecuada y por supuesto una buena calidad de vida”, explicó la Nutricionista Dietista de la Facultad de Ciencias de la Nutrición y los Alimentos de la U. CES.

No obstante, y como lo afirma la académica, hay grasas saludables que deben incluirse en la alimentación porque son fundamentales para otras funciones del organismo, un ejemplo básico de ellos es el transporte de nutrientes.

“Hay grasas que se consideran “saludables”, ejemplo de ello son algunos aceites, el aguacate, los frutos secos, entre otros, incluso, son necesarias para el transporte de las vitaminas liposolubles: A, E, D, K. Todos los grupos de alimentos deben incluirse dentro de una alimentación saludable, la cuál debe ser completa, equilibrada, suficiente y adecuada... Variada, moderada, inocua y por supuesto placentera”, añadió Sandra Ivonne.

Y entonces ¿Qué si debemos incluir?

Las loncheras más comunes suelen estar compuestas por frituras, dulces y jugos envasados y, aunque puede ser una alternativa rápida, no cumple con los requerimientos nutricionales de los niños. La docente CES recomienda la variedad como elemento principal para los alimentos que los niños llevan al colegio. Además, de llevar alimentos como el sándwich en sus diferentes combinaciones para los diferentes días de la semana:

“Por ejemplo, un sándwich es una muy buena opción, en este hay combinaciones de los diferentes grupos de alimentos, el pan representa el cereal, el jamón y el queso serían los sustitutos, que, aunque aportan grasa, también aportan proteína.

También se le puede agregar verduras y otros ingredientes. Se recomienda ir variando en la semana, ¿por qué?, si uno empaca todos los días un sándwich de jamón y queso, la persona va a obtener todos los días los mismos nutrientes. Es importante incluir también fruta, con respecto a esta tampoco se recomienda la misma todos los días, hay mucha variedad, incluso se podrían combinar”, declaró.

Claves fundamentales

El secreto del éxito está en las acciones diarias. Una persona que adquirió buenas costumbres durante su infancia es más probable que cuando alcance la adolescencia o adultez tenga un estilo de vida más saludable. Asimismo, los padres y tutores deben estar presentes en la mesa para ayudar a formar mejores hábitos. La docente Pérez Sierra entrega tres recomendaciones que diariamente ayudarán a que los niños tengan una buena relación con la comida:

- Incluir todos los grupos de alimentos, moderando aquellos que puedan significar un riesgo para la salud en exceso.
- Incluir el agua como bebida, la hidratación es fundamental.

Consumo en la mesa, ser consciente de lo que se está comiendo. El alimento es y genera vínculo, casi siempre los mejores momentos de la vida se viven en torno a una mesa, con familia, amigos y seres queridos.

Contacto para periodistas:

Sergio Ocampo Rivera

Periodista | Oficina Comunicación Organizacional

Universidad CES

Celular: 3162921954

Teléfono: (4) 4440555 Ext. 1973

E-mail: socampo@ces.edu.co