

La lonchera

ALMUERZOS APETITOSOS PARA PREESCOLARES

Los niños esperan con placer los almuerzos escolares que han sido preparados especialmente para ellos. Haga que los almuerzos apetezcan el paladar y apetito de su hijo brindándole comidas sencillas, añadiendo contraste y variedad y preparando porciones pequeñas.



SHIRLEY PETERSON, Asesora de Nutrición y Asuntos de la Familia y del Consumidor,
Extensión Cooperativa de la Universidad de California, Condado de San Luis Obispo

Sirva alimentos sencillos

A los niños les atraen las comidas sencillas y fáciles de consumir. Los alimentos que ellos mismos pueden abrir y comer con facilidad les ayuda a desarrollar confianza en sí mismos e independencia al comer.



Añada contraste y variedad

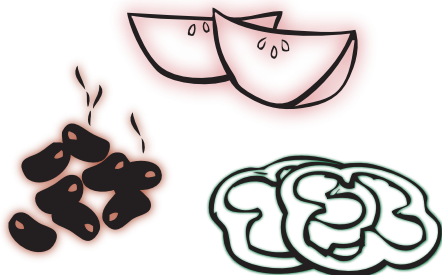
Use muchos colores, sabores, texturas y formas para hacer que los almuerzos sean más apetecibles.

Colores: Incluya por los menos dos de los colores del arco iris, junto con colores neutros de los granos, las carnes y los productos lácteos.

Textura: Incluya alimentos blandos (panes, carnes para sándwiches, arroz, pasta) y algo crujiente (frutas y verduras frescas, nueces picadas, galletas saladas).

Sabores: Piense en distintos alimentos que sean del agrado de su hijo. A los más chicos usualmente prefieren alimentos con sabores suaves. Escoja una variedad de alimentos con distintos sabores cada semana para sándwiches, panes, frutas, verduras y quesos.

Formas: Déle vida y sabor al almuerzo de su hijo cortando los sándwiches y otros alimentos en tiras, círculos o triángulos. Se pueden incluir también alimentos que por naturaleza tienen formas interesantes, como los “arbolitos” de brócoli, los “ramitos” de coliflor y los “aros” de chile campana.




Porciones pequeñas

Al pensar en el tamaño de las porciones a servir, piense en porciones pequeñas. Los niños más chicos tienen estómagos pequeños con capacidad solamente para pequeñas cantidades de comida. La cantidad de alimentos que su hijo necesitará diariamente dependerá de muchos factores, como qué tan activo es y con qué rapidez está creciendo.

MiPirámide para Preescolares recomienda las siguientes porciones pequeñas para niños de 2 a 3 años y niños de 4 a 5 años de edad. Puesto que los niños de 2 a 3 añitos tienen el estómago pequeño, sírvales porciones más pequeñas, pero con más frecuencia durante el día.

Tamaño de porciones recomendadas

	Entre 2 a 3 años	Entre 4 a 5 años
Granos	<p>Un total de 3 a 5 onzas (escoja de 6 a 10 de los siguientes)</p> <ul style="list-style-type: none"> ½ rebanada de pan ½ tortilla pequeña ½ taza de cereal listo para comer ¼ taza de cereal, pasta o arroz cocido ½ panecillo <i>muffin</i> 3 galletas saladas pequeñas 2 cuadros de galletas <i>graham</i> ¼ panecillo <i>English muffin</i> ½ <i>bagel</i> pequeño 	<p>Un total de 4 a 5 onzas (escoja de 4 a 5 de los siguientes)</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 rebanada de pan 1 tortilla pequeña 1 taza de cereal listo para comer ½ taza de cereal, pasta o arroz cocido 1 panecillo <i>muffin</i> pequeño 6 galletas saladas pequeñas 4 cuadros de galletas <i>graham</i> ½ panecillo <i>English muffin</i> 1 <i>bagel</i> pequeño o ¼ de uno de tamaño regular 
Verduras	<p>1–1½ tazas (escoja de 4 a 6 de los siguientes)</p> <ul style="list-style-type: none"> ¼ taza de verduras crudas picadas ¼ taza de verduras cocidas ½ taza de verduras de hojas frondosas crudas 	<p>1½–2 tazas (escoja por lo menos de 3 a 4 de los siguientes)</p> <ul style="list-style-type: none"> ½ taza de verduras crudas picadas ½ taza de verduras cocidas 1 taza de verduras de hojas frondosas crudas
Frutas	<p>1–1½ tazas (escoja de 2 a 3 de los siguientes)</p> <ul style="list-style-type: none"> ½ fruta pequeña entera ½ taza de fruta enlatada o congelada 2 cucharadas de fruta seca 	<p>1–1½ tazas (escoja de 2 a 3 de los siguientes)</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 fruta pequeña entera ½ taza de fruta enlatada o congelada ¼ taza de fruta seca
Leche	<p>2 tazas (escoja por lo menos 4 de los siguientes)</p> <ul style="list-style-type: none"> ½ taza de leche ¾ onza de queso ½ taza de yogur 	<p>2 tazas (escoja por lo menos 3 de los siguientes)</p> <ul style="list-style-type: none"> ¾ taza de leche 1 onza de queso ¾ taza de yogur 
Carne y frijoles	<p>2–4 onzas (escoja de 2 a 4 de los siguientes)</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 onza de carne, aves o pescado (2 cucharadas) 1 huevo ¼ taza de frijoles secos cocidos 1 cucharada de mantequilla de cacahuete (maní) ¼ taza de tofu ½ onza de nueces picadas o semillas 	<p>3–5 onzas (escoja de 3 a 5 de los siguientes)</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 onza de carne, aves o pescado (2 cucharadas) 1 huevo ¼ taza de frijoles secos cocidos 1 cucharada de mantequilla de cacahuete (maní) ¼ taza de tofu ½ onza de nueces picadas o semillas

Sugerencia: Quizás vea que una porción completa sea demasiado para una sola comida. De ser así, ofrezca el resto de la porción en otra comida o merienda. Por ejemplo, sirva ¼ de sándwich de atún para el almuerzo y luego, en la merienda, sirva galletas *graham* untadas con crema de cacahuete. Estos alimentos juntos equivalen a una porción completa del grupo de la carne y los frijoles.

¿Tendrá hambre mi hijo si le doy porciones pequeñas para su almuerzo?

A lo mejor, no. Comience el día sirviéndole un desayuno nutritivo en casa. La mayoría de escuelas para preescolares ofrecen bocadillos en las mañanas y en las tardes. Junto con el desayuno y los bocadillos saludables, un almuerzo con porciones “tamaño infantil” debe hacer que su hijo se sienta satisfecho todo el día.

Alimentos nuevos

Antes de incluir un alimento nuevo en el almuerzo de su hijo, haga que lo pruebe en casa primero. Si le gusta, inclúyalo en el almuerzo.

Demasiada comida

Enviar demasiada comida para el almuerzo de su hijo probablemente resulte en desperdicio y puede motivarlo a comer en exceso.

Ideas para almuerzos

Los almuerzos sencillos pueden combinar una variedad de texturas, colores, formas y sabores.

Aquí hay dos ejemplos:

- 6 galletas saladas bajas en grasa con queso bajo en grasa
- ramitas de brócoli
- cascos de naranja
- agua
- ½ sándwich de carne asada
- aros de chile campana
- 6 galletas en forma de “animalitos”
- leche baja en grasa



Proteja su salud: empaque los almuerzos en recipientes con material aislante, junto con un paquete de hielo artificial congelado.

¿SABÍA USTED QUE...?

- *Los niños pequeños y los preescolares crecen más lentamente que los bebés y normalmente no tienen tanto hambre como los bebés.*
- *El apetito de los niños cambia de un día para otro según su actividad física y crecimiento.*
- *No se preocupe si de vez en cuando su hijo no come una comida. Lo más importante es que los niños coman una alimentación balanceada durante un período de 3 a 4 días.*

Ideas de los padres

"Parece que medio sándwich basta para mi hijo de 4 años".

—Un padre

"Sirvo porciones pequeñas, fáciles de comer, llenas de color, siempre variadas".

—Una madre

"Remojar las rebanadas de manzana en jugo de naranja o piña antes de empacarlas para el almuerzo evita que las manzanas tomen un color café".

—Una madre

"Corte sándwiches en formas divertidas utilizando moldes para cortar galletas".

—Una madre

"Pídeles a los niños que le ayuden a empacar sus propios almuerzos".

—Una abuela

"Le pregunto a mi hija qué sándwiches, frutas y verduras prefiere. Así estoy seguro de que va a disfrutar de su almuerzo".

—Un padre

Un toque especial

A los niños les gusta recibir sorpresas en su lonchera de vez en cuando. Piense en incluir algo que no sea comida que le dirá "¡Eres especial!"

He aquí algunas ideas para ese toque especial:

- foto de la familia o de la mascota
- notita de alguien de la familia
- servilleta especial, llena de color
- calcomanía o pegatina



También puede escoger un tema educativo cada semana e incluirlo en el almuerzo varias veces durante la semana. Los temas pueden girar en torno a:

- una palabra
- un color
- una forma
- un aroma
- un número
- una letra

Verde
CARIÑO

Más información

Para obtener más información acerca de almuerzos nutritivos que puede empacar para sus hijos, visite <http://www.MiPiramide.gov/>

La lonchera es una serie de hojas informativas preparadas para padres que empacan almuerzos para sus hijos de edad preescolar. La meta de esta información es ayudar a los padres a empacar almuerzos que sean nutritivos, seguros y apetitosos para los preescolares.

La autora agradece la cooperación de las escuelas preescolares del condado de San Luis Obispo que participaron en el desarrollo del programa **La lonchera**. Este programa se llevó a cabo gracias a fondos recibidos de la *First 5 Commission* del condado de San Luis Obispo.

Originalmente publicado como *The Lunch Box: Learning from Labels* (ANR Publication 8108). Esta edición de 2007 es una revisión basada en la edición de 2004 por Shirley Peterson.

Encontrará información relacionada a este tema en las siguientes publicaciones y en otros juegos de diapositivas, CD-ROMs y videos de UC ANR.

Creating Healthy Families: Familia sana, familia feliz (DVD with English and Spanish versions), DVD 6588D

Children and Weight: What's a Parent To Do?, Publicación 5367

Escoja alimentos sanos, Publicación 5366s

Familia sana, familia feliz: Bocadillos saludables y apetitosos, Publicación 4508

Fit Families Novela Series (bilingual kit), Publicación 3496

Si mi hijo tiene sobrepeso, ¿qué debo hacer?, Publicación 21640

Para pedir estos productos, visite nuestro catálogo en línea en <http://anrcatalog.ucdavis.edu>. También puede hacer sus pedidos por correo, teléfono o fax o pedir que le enviemos un catálogo de nuestras publicaciones, diapositivas, CD-ROMs y videos, pidiéndolo a:

University of California
Agriculture and Natural Resources
Communication Services
6701 San Pablo Avenue, 2nd Floor
Oakland, CA 94608-1239

Teléfono: (800) 994-8849 o (510) 642-2431
FAX: (510) 643-5470
Preguntas por correo electrónico: danrcs@ucdavis.edu

Publicación 8110-S

ISBN-13: 978-1-60107-628-1

Traducción al español: Beverly Snowden y Myriam Grajales-Hall.



© En 2009 por los Regentes de la Universidad de California, División de Agricultura y Recursos Naturales

Todos los derechos reservados.

La Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento, contra cualquier persona y en cualquiera de sus programas o actividades, por razones de raza, color, origen nacional, religión, sexo, identidad en función del género, embarazo (inclusive parto y condiciones médicas relacionadas con el embarazo o el parto), incapacidad física o mental, estado de salud (casos de cáncer o de características genéticas), ascendencia, estado civil, edad, preferencia sexual, ciudadanía o por haber prestado servicio militar (según lo define la Ley

de Derechos a Contratación y Reconstrucción de los Servicios Uniformados de 1994: Servicio en el servicio militar incluye: membresía, solicitud de membresía, desempeño de servicio, solicitud de servicio u obligación de servicio en los servicios uniformados).

La política de la Universidad también prohíbe represalias contra cualquier empleado o persona que busque empleo y que haya presentado una queja por discriminación o acoso sexual o por haber participado en la investigación o usado el proceso de resolución de dicha queja.

La política de la Universidad se propone concordar con las disposiciones de las leyes federales y estatales procedentes.



Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de la Universidad pueden dirigirse a: Affirmative Action/Equal Opportunity Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 1111 Franklin St., 6th Floor, Oakland, CA 94607, (510) 987-0096. **Para obtener información acerca de cómo obtener esta publicación, llame al 1-800-994-8849. Si necesita ayuda en bajar esta publicación a disco, llame al (530) 754-3927.**

Una versión electrónica de esta publicación está disponible en el sitio web de ANR Communication Services, <http://anrcatalog.ucdavis.edu>.



Esta publicación ha sido revisada anónimamente por científicos y especialistas de la Universidad de California y de otras instituciones para asegurar su contenido técnico. El proceso de revisión estuvo a cargo de los editores asociados para Alimentos y Nutrición y para Publicaciones en Español de ANR.

rev-3/09-LR/RW