

La Lonchera



Los niños esperan con placer los almuerzos escolares que han sido preparados especialmente para ellos. Haga que los almuerzos apetezcan los gustos y el apetito de su niño seleccionando comidas sencillas, utilizando contraste y variedad, y preparando porciones pequeñas.

Escoja comidas sencillas

A los niños les atraen las comidas sencillas y fáciles. Alimentos que ellos mismos pueden abrir y comer con facilidad les ayudarán a desarrollar confianza en sí mismos e independencia cuando comen.



Utilice contraste y variedad



Utilice 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 juntos con los colores neutros de los granos, las carnes y los productos lácteos.

Textura—Incluya alimentos blandos (*panes, carnes preparadas, arroz, pasta*) y algo crujiente o crocante (*frutas y verduras frescas, nueces picadas, galletas saladas*).

Sabores—Piense en distintos alimentos que satisfagan el paladar de los niños. A algunos niños les gustan los alimentos con sabores suaves, pero a otros les gustan alimentos con sabores fuertes o picantes. Escoja una variedad de alimentos cada semana para sándwiches, panes, frutas, verduras y quesos.

Formas—Haga que el almuerzo de su niño sea más apetecible al cortar los sándwiches y otros alimentos en tiras, cuadros, 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 pimiento dulce (chile campana) rojo.



Porciones pequeñas

Al medir las porciones, piense en tamaños pequeños. Los niños más chicos tienen estómagos chiquitos que tienen capacidad solamente para pequeñas cantidades de comida.

La *Pirámide de los Alimentos para Niños Pequeños* recomienda las siguientes porciones pequeñas para los niños de 4 o 5 años. Ofrézcales a los niños de 2 o 3 años un poco menos, a excepción de la leche.



Los granos: 6 porciones diaria

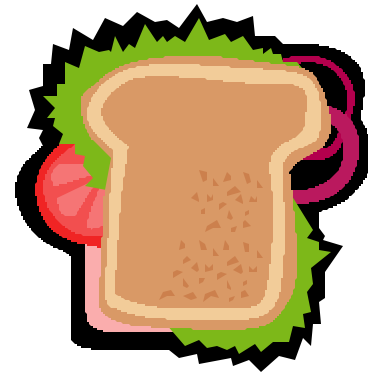
- Una rebanada pequeña de pan
- ½ taza de arroz o pasta cocida
- ½ taza de cereal cocido
- 1 taza de cereal listo para comer
- 1 tortilla pequeña
- 1 panecillo *muffin*
- ½ panecillo inglés (*English muffin*) o bagel pequeño
- 2 cuadros de galletas *Graham*
- 6 galletas (el tamaño de las galletas *saltine*)
- ½ pan de hamburguesa o cortar los *hot dogs*

½ taza = el tamaño de la envoltura de un *cupcake*
1 taza = el tamaño de una taza de yogur de 8 onzas

Verduras: 3 porciones diarias



- ½ taza de verduras cocidas
- ½ taza de verduras crudas picadas
- 1 taza de verduras de hojas frondosas crudas



Frutas: 2 porciones diarias



- 1 fruta pequeña entera (*el tamaño de una pelota de tenis*)
- ¾ taza de jugo de fruta de 100% jugo (*una lata pequeña de jugo de 6 onzas*)
- ½ taza de fruta enlatada
- ¼ taza de fruta seca

Leche y productos lácteos: 2 porciones diarias

(se recomiendan productos bajos en grasa o sin grasa para la mayoría de los niños de 2 años de edad y mayores)



- 1 taza de leche o yogur (8 onzas)
- 1 ½ onzas de queso (*más o menos el tamaño de 3 dominós*)

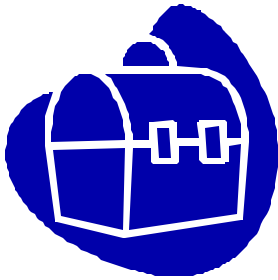
Carne y alternativas a la carne: 2 porciones diarias



- 2 – 3 onzas de carne magra, aves o pescado (*más o menos el tamaño de una baraja de naipes*)
- 2 huevos
- 1 taza de frijoles secos cocidos
- 4 cucharadas de crema de cacahuete (maní)
- 2/3 taza de nueces o semillas (*el tamaño de una lata de atún de 6 onzas*)

Una sugerencia: Quizás vea que una porción entera sea demasiado para una sola comida. Cuando pase eso, ofrezca el resto de la porción en otra comida o como un bocadillo. He aquí un ejemplo del grupo de las carnes: Sirva medio sándwich de pavo (guajalote) para el almuerzo y luego, como bocadillo, sirva galletas *Graham* untadas con crema de cacahuete (maní). Juntos el pavo (guajalote) y la crema de cacahuete equivalen a una porción entera de carne o alternativas a la carne.

“¿Tendrá hambre mi niño si le doy porciones pequeñas para su almuerzo?”



A lo mejor, no. Comience el día sirviéndole un desayuno nutritivo en casa. La mayoría de los jardines de la infancia ofrecen bocadillos a los niños en las mañanas y en las tardes. Junto con el desayuno y los bocadillos saludables, un almuerzo con porciones “tamaño de niño” hará que su niño se sienta satisfecho durante todo el día.

Alimentos nuevos



Antes de incluir un alimento nuevo en el almuerzo de su niño, ofrézcaselo en casa primero. Si le gusta, inclúyalo en el almuerzo.

Demasiada comida



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

¿Sabía usted que...?

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

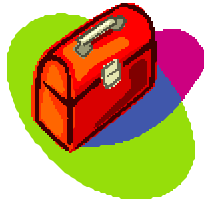
Ideas para almuerzos

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

6 Galletas con queso
Arbolitos de brócoli
Gajos de naranjas
Agua

½ Sándwich de carne asada y queso
Aros de pimiento dulce (chile campana) rojo
6 Galletas en forma de “animalitos”
Leche baja en grasa

Proteja los alimentos—empaque estos almuerzos en recipientes con material aislante junto con un paquete de hielo químico congelado.



Ideas de los padres

“Parece que medio sándwich basta para mi niño de 4 años”.
Una madre de Nipomo

“Preparo porciones pequeñas, fáciles de comer, llenas de color, siempre variadas”.
Una madre de San Luis Obispo

“Bañar las rebanadas de manzana en jugo de naranja o piña impide que las manzanas se pongan oscuras”.
Una abuela de Arroyo Grande

“Corte los sándwiches en formas divertidas utilizando moldes para cortar galletas”.
Una madre de Arroyo Grande

“Pídales a los niños que le ayuden a empacar sus propios almuerzos”.
Un padre de Nipomo

“Pregunto a mi hija sus preferencias de sándwiches, frutas y verduras. Así estoy segura que va a disfrutar de su almuerzo”. Una madre de San Luis Obispo.



Un toque especial

Los niños disfrutan de recibir sorpresas en sus loncheras de vez en cuando. Piense en incluir algo que no sea comida que le dirá “¡Eres especial!”

A continuación hay unas ideas para aquel toque especial:

Una foto de la familia o de una mascota

Una notita de casa

Una servilleta especial, llena de color

Una calcomanía



O semanalmente escoja un tema educativo e inclúyalo en el almuerzo varias veces durante la semana. Los temas pueden girar en torno a un o una:

Palabra	Color
Número	Aroma
Forma	Letra

Fuente adicional de información

Para más información sobre cómo empacar almuerzos nutritivos para su niño, visite el sitio en la red: www.usda.gov/cnpp.

La Lonchera es una serie de hojas informativas preparadas para los padres del condado de San Luis Obispo quienes empacan almuerzos para sus niños de edad preescolar. Los temas se basan en una encuesta de padres de niños preescolares y también en una evaluación de los almuerzos empacados por los padres para sus niños de edad preescolar. La meta de estas hojas informativas es ayudar a los padres a empacar almuerzos que sean nutritivos, seguros y apetitosos para los niños preescolares.

La autora agradece la cooperación y apoyo de nueve escuelas de prekindergarten que participaron en el desarrollo del programa *La Lonchera*.

Autora: Shirley Peterson, MS, RD, Asesora de nutrición y asuntos de la familia y del consumidor, Universidad de California Extensión Cooperativa, Condado de San Luis Obispo. Diseñador: Cheryl May. Junio 2002.

Traducción al español: Beverly Snowden

La Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento de cualquier persona. Esta prohibición abarca razones de raza, color, origen nacional, religión, sexo, incapacidad física o mental, estado de salud (casos de cáncer o de características genéticas) ascendencia, estado civil, edad, orientación sexual, ciudadanía o condición de veterano (veterano con incapacidad específica, veterano de la era de Vietnam o cualquier veterano en servicio activo en una guerra, campaña o expedición para la cual una insignia de campaña haya sido autorizada). La política de la Universidad se propone concordar con las disposiciones de las leyes federales y estatales precedentes. Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de la Universidad pueden dirigirse a: The Affirmative Action/Staff Personnel Services Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 1111 Franklin St., 6th Floor, Oakland, CA 94607-5200 (510) 987-0096.