Se abrió el año lectivo en la región costa y con ello la preocupación de los padres de familia, sobre qué mandar a sus hijos en la lonchera escolar para que consuman en el recreo.

Para la Dra. Isabel Salcedo, pediatra del Hospital de Niños Roberto Gilbert, este es un tema de educación. "Tenemos que educar a nuestros hijos para que sepan qué comer y cuánto deben comer" y enfatiza en que la lonchera escolar debe ser el complemento de un buen desayuno en casa que debe incluir los tres grupos nutricionales: lácteos, proteína y carbohidratos.

"El desayuno es el combustible de inicio que le damos al organismo para que funcione bien, por ende, debe ser nutritivo y balanceado. Lo ideal es que al niño desayune leche, un sánduche nutritivo que contenga la proteína y una fruta. Sostiene la Dra. Salcedo.

Recomienda que para la media mañana, hora en que los niños salen al recreo, la lonchera escolar pueda contener cereales que aportan calorías y fibra, jugo y una fruta entera o fruta variada picada. "Debemos enseñar a los chicos que los recreos no son para comer, porque no puede estar la cámara gástrica recibiendo alimentación en intervalos muy cortos de tiempo. Esto provocará que el niño no quiera almorzar en casa, privándose de las necesidades nutricionales que tiene que recibir" afirma la pediatra del hospital de la Junta de Beneficencia.

La preparación de los alimentos debe ser muy higiénica y se debe mandar productos que no se dañen con facilidad. Los lácteos o jugos deben ser refrigerados desde la noche anterior para que mantenga el frío necesario hasta la hora de ingerirlo. Es preferible un jugo natural basados en vitamina C, siguiendo las mismas instrucciones.

El agua es indispensable e irremplazable, por lo que no debe faltar en la lonchera escolar. Los snack son ricos en sales, colorantes y preservantes, por lo que se debe evitar su consumo, porque no contienen ningún aporte nutricional. "El niño debe aprender a discernir, qué debe comer y qué no debe, y esto lo debe aprender en casa" enfatiza.

El niño que va bien desayunado y lleva una lonchera escolar nutritiva y sencilla, va a tener mejor rendimiento escolar y va estar saludable.