

Ahora que los niños están por retomar a clases la nutricionista Priscila Dueñas, del Hospital de niños Roberto Gilbert de la Junta de Beneficencia comenta sobre la importancia de que los padres de familia sepan escoger los alimentos para la lonchera escolar. “Es importante que les den prioridad a los alimentos naturales como las legumbres y frutas eliminando productos ultra procesados que son llenos de sodio y grasa y que no aportan en nutrientes para los niños”, comentó.

Una lonchera saludable ideal sería un agua aromática, agua natural o jugo sin azúcar de frutas naturales, podría ser un pedazo de aguacate con un huevo revuelto con un vegetal, galletas integrales y una fruta. En cuanto a los carbohidratos, siempre hay que priorizar los complejos, como los granos, choclos, camote, que son carbohidratos de bajo índice glicémico y que no inciden en el alza de la glucosa del niño.

Las porciones son de acuerdo con la edad de cada niño. Se debe priorizar los 3 nutrientes que son: las proteínas, las grasas y los carbohidratos.

Se debe evitar las bebidas saborizadas que contienen mucha azúcar, así como los snacks por el alto contenido de gluten, sodio, azúcares, aditivos y preservante que son perjudiciales para la salud de los niños. “Hay muchos niños que nos llegan a la consulta con obesidad, diabetes y otras patologías asociadas a la mala alimentación. Por eso es de vital importancia saber escoger los alimentos que vamos a enviar a los niños” acotó la nutricionista.

El Hospital pediátrico de la Junta de Beneficencia cuenta con la especialidad de nutrición en consulta externa, donde los padres de familia además de hacerles un buen control a su hijos, reciben la orientación adecuada sobre la correcta alimentación que ellos necesitan para crecer de manera saludable.