



LA BUE NA

CONSEJOS PARA UNA COLACIÓN SALUDABLE

POR NICOLÁS LAUBER
FOTOS FERNANDO PENA

ME RIEN DA



La Licenciada María Amelia Rodríguez ha trabajado con meriendas saludables para escolares y analizado el tema a nivel nacional y regional. Magíster en Nutrición e integrante de la Comisión Directiva de la Asociación Uruguaya de Dietistas y Nutricionistas (AUDYN), le preguntamos cómo se alimentan los chicos hoy, qué alimentos se deben evitar y cómo hacer para realizar meriendas que no resulten perjudiciales.

¿Cuáles han sido los datos a nivel regional respecto a las meriendas saludables? ¿Se alimentan mejor en otros países?

En algunos países de la región se han tomado medidas regulatorias de los alimentos brindados a los niños en la cantina escolar ya que generalmente son alimentos de alta densidad energética, ricos en grasas y azúcares y de bajo valor nutricional que contribuyen al desarrollo de Enfermedades Crónicas no Transmisibles. En Brasil en el año 2006, se creó una Ley en algunos Estados, como por ejemplo en Santa Catarina, con el objetivo de promover prácticas alimentarias saludables en el ámbito escolar regularizando la comercialización de alimentos de alta densidad energética en las cantinas escolares. Chile se propone prohibir la venta de bebidas azucaradas en las escuelas y considerar la promoción del consumo de agua y bebidas dietéticas, así como implementar regula-

ciones legales y tributarias sobre alimentos densos en energía. Los datos existentes hablan sobre la importancia que tuvo este cambio en las cantinas escolares dado que los niños tienen la oportunidad de optar por alimentos saludables, claro que se hace un trabajo de promoción muy interesante, como por ejemplo talleres de elaboración de meriendas saludables, carteleras, promoción en el aula, etc.

¿Qué cambiaría con la implementación de la ley sobre meriendas saludables?

En varios estudios sobre consumo de meriendas en las escuelas señalan que los niños son motivados a comer alimentos no saludables porque son ricos, o porque los venden en la cantina y son baratos, pero una gran mayoría de niños refiere no comprar alimentos saludables en la escuela porque "no los venden en el cantina". En nuestro país, si bien se han implemen-

tado proyectos de merienda saludable, éstos se han llevado a cabo puntualmente en algunas escuelas y los mismos no han tenido continuidad y no se ha evaluado su impacto. Sin embargo, es interesante resaltar que el colectivo de maestros tiene conocimientos de los proyectos que se han realizado y está presente la idea de incentivar una merienda saludable en la escuela, pero es imprescindible una normativa que regularice el consumo de alimentos no saludables dentro de la escuela para que estos cambios se puedan lograr.

¿La alimentación debe variar según la edad (de primero a sexto de escuela)?

Durante la infancia es esencial un adecuado aporte nutricional y esto se puede lograr mediante una dieta variada y equilibrada. Las guías alimentarias para la población uruguaya recomiendan un aporte calórico entre 1500 y 1800 Kilocalorías/día pudiendo variar según la actividad física. Entre los 6 y 10 años, etapa previa a la pubertad, el crecimiento tiende a ser más estable, en esta etapa hay que prestar especial atención, en general, los niños comienzan a aumentar la ingesta alimentaria, y esta puede ser de baja calidad nutricional. Hay claras evidencias del aumento del consumo de alimentos llamados "alimentos chatarra o rápidos", que suelen ser productos ultra-procesados con elevadas cantidades de



grasa saturada, azúcar, colesterol, energía y con pocas vitaminas, minerales y fibra. Por este motivo es muy importante insistir en la calidad nutricional de las colaciones o meriendas escolares, promoviendo el consumo de agua, frutas, cereales y lácteos. A su vez, no podemos olvidarnos de la importancia del desayuno en los escolares; omitir el desayuno implica realizar más “picoteos” durante el día, comprometer la ingesta de calcio y el rendimiento intelectual y físico. Varios estudios han relacionado la omisión del desayuno con la presencia de obesidad en los niños, por lo que se ha identificado el hábito del desayuno como factor de gran importancia para un adecuado estado nutricional.

¿Cual debería de ser la alimentación más recomendada para chicos escolares?

Se recomienda ofrecer una alimentación

fraccionada, incluir las 4 comidas tradicionales (desayuno, almuerzo, merienda y cena) y ofrecer meriendas escolares saludables, ricas en vitaminas, minerales, fibra y agua. Para ello, se debe incluir todos los grupos de alimentos, ofreciendo variedad para que los niños conozcan todos los alimentos. Elaborar comidas “caseras” que incluyan vegetales, pescado, ofrecer frutas diariamente, estimular a la realización del desayuno y, por supuesto, disminuir la compra de alimentos chatarra y bebidas azucaradas en el hogar.

¿Y en los liceales?

Las necesidades nutricionales son más elevadas en la adolescencia que en la infancia debido al importante crecimiento y desarrollo. La FAO/OMS recomienda un aporte de energía de 2200 Kcal para las chicas y 2500 a 3000 kcal para los chicos. Es una etapa que aumentan los requerimientos de todos los nutrientes, principalmente de vitaminas y minerales esenciales como las vitaminas del complejo B, ácido fólico, vitaminas C y E, minerales como el calcio, hierro y zinc. Es imperante prestar atención, dado que los chicos a esta edad tienden a saltarse comidas, comen más

veces fuera del hogar, algunos adquieren fuertes creencias relativas a la alimentación y adoptan modas de comidas, comen más golosinas, comidas rápidas y toman más gaseosas. Como dice una colega..., “la adolescencia es quizás la última oportunidad para generar los hábitos saludables que los harán adultos sanos”; ¿de qué forma? Bueno, empecemos en casa, sustituir los refrescos por agua, elaborar comidas “caseras”, por ejemplo en vez de comer una hamburguesa congelada ultra-procesada, hacer la misma con carne picada fresca, es un simple ejemplo. Miremos que brindan las cantinas de los centros de estudio, ¿brindan agua?, ¿brindan frutas?, ¿brindan un simple yogur? No, generalmente los chicos no tienen estas opciones disponibles. Entonces creo que podemos empezar por darles la oportunidad de elegir estos alimentos también.

¿Qué alimentos se deberían evitar?

Por su asociación con la obesidad principalmente, habría que evitar consumir los alimentos de alta densidad energética, ricos en grasas trans, sal y azucarados, como son los alfajores, golosinas, galletitas rellenas, barritas de cereales, galletitas dulces o saladas, sándwich con agregado de manteca o margarina, refuerzo de mortadela, bizcochos, ojitos, papitas o snacks, torta con relleno, pizza, empanadas con masa preelaborada, etc., evitar las bebidas gaseosas y jugos industrializados por su alto contenido de azúcar, y disminuir el consumo de alimentos ultra-procesados ya que tienen una densidad energética mucho mayor que los no procesados, entonces, evitar las hamburguesas industrializadas, papitas embolsadas prontas para freír, evitar las carnes procesadas como las nuggets, salchichas, etc. Finalmente, la recomendación es tratar de comer alimentos no procesados o mínimamente procesados, como frutas, vegetales, papa, boniato, granos, porotos, carne fresca, pescado, leche fresca, agua, etcétera. ■



INTRODUCCIÓN A LAS RECETAS

La merienda debe ser una instancia para la buena alimentación cuando los chicos llegan del colegio, también para recobrar energías y disfrutar de la tarde. Estas son algunas de las recomendaciones para una merienda saludable a cargo de la Magister en Nutrición María Amelia Rodríguez.



- Agua
- Leche
- Leche chocolatada
- Jugo de frutas sin azúcar agregada
- Café con leche
- Yogurt
- Yogurt con cereales sin azúcar
- Yogurt con frutas
- Frutas de estación
- Brochete de frutas
- Torta de naranja y zanahoria
- Torta de Chocolate alternativo
- Martín Fierro
- Tostaditas con aceite de oliva y albahaca

TORTA DE NARANJA Y ZANAHORIA

Ingredientes:

- 1 taza de zanahoria rallada fino
- 3/4 tazas de azúcar
- 1 huevo
- 2 cucharadas de aceite
- Jugo de una naranja
- 1 y 1/2 tazas de harina
- 2 cucharitas de postre de polvo de hornear
- Ralladura de cáscara de naranja.

Procedimiento:

Mezcle el aceite con el azúcar, agregue el huevo, la zanahoria, el jugo y la ralladura de naranja. Aparte mezcle la harina con el polvo de hornear. Luego incorpore la primera mezcla a los ingredientes secos. Lleve a horno moderado por veinte minutos.



TORTA DE CHOCOLATE ALTERNATIVO

Ingredientes:

- Cáscara de 2 bananas
- 1 taza de leche
- 1 y 1/2 tazas de azúcar
- 3 huevos
- 2 tazas de harina
- 3 cucharadas de manteca
- 1 cucharada de polvo de hornear
- Canela en polvo o cacao

Procedimiento:

Separe las yemas de las claras y reserve. Licue las cáscaras de bananas con la leche y reserve. Bata la manteca con el azúcar. Cuando se hayan unido, agregue las yemas. Mezcle la harina con el polvo de hornear y agregue a la mezcla anterior alternando con las cáscaras de bananas licuadas. Incorpore las claras batidas a nieve. Coloque en una asadera, espolvoree con canela o cacao y lleve a horno moderado por 20 minutos.