

Loncheras: Consejos para los Padres: ¿Qué Incluir en la Lonchera del Almuerzo de los Niños Pequeños que Acuden a Programas de Cuidado Infantil?

Janice Fletcher, Beth Price, Samantha Ramsay Universidad de Idaho

Los alimentos en las loncheras de los niños pueden proporcionar los nutrientes que los niños necesitan para apoyar su crecimiento y desarrollo. Estos alimentos también proporcionan a los niños disfrute y placer en las comidas, sobre todo cuando a los niños se les da la oportunidad de probar y comer alimentos que les gustan, al mismo tiempo que son expuestos a nuevos alimentos.

He aquí algunas sugerencias que ofrecen alimentos seguros y optimizan los nutrientes en el almuerzo de un niño:

- Nunca mande alimentos que pueden producir atragantamiento. Estos incluyen:
 - Verduras y frutas crudas y duras, como palitos de zanahoria crudos o palitos de apio crudos
 - Uvas enteras
 - Nueces y semillas
 - Pasas u otra fruta seca que sea firme y dura
 - Salchichas
 - Grandes trozos de queso o carne o dulces de caramelo macizo y goma de mascar o mantequilla de maní con trozos.
 - Bombones
- Evite el ahogamiento. Corte la comida en cubitos que no sean más grandes de ½ pulgada de diámetro para niños mayores de tres años y ¼ de pulgada para los niños menores de tres años.
- Trate de ofrecer alimentos de carne baja en grasa y productos lácteos.
- Seleccione panes, cereales y galletas integrales.
- Ofrézcale frutas y verduras.
- Seleccione con cuidado las bebidas, para mandar aquellas con un alto contenido de nutrientes. La leche es la bebida preferida de los niños. Revise para ver si el centro de su hijo ofrece leche, o por lo menos refrigeración para el almuerzo, para que pueda enviar leche para su hijo. Si envía jugo de frutas en la lonchera, envíe jugo de fruta 100%, no cócteles de jugo o ponche de jugo.
- Las loncheras pueden incluir un postre que sea sano y nutritivo. Ejemplos de postres saludables son las galletas de avena, pudín al que se ha añadido (fortificado) el calcio. Lea las etiquetas.
- Evite empacar alimentos que representen un alto riesgo de causar enfermedades transmitidas por alimentos, salvo que el centro disponga de equipo para mantener fríos los alimentos que deben permanecer fríos y equipo para recalentar los alimentos a las temperaturas adecuadas. Incluso las mejores loncheras rara vez mantienen los alimentos lo suficientemente fríos como para ser seguros.
- Estos son alimentos comunes que se deben mantener fríos y/o recalentarse: leche, hummus, pastas de queso, aderezos o salsas, carne para sándwiches, yogur, huevos, queso, ensalada de pasta, jugo de caja o sobrantes de comida para recalentar, como lasaña/espagueti, verduras cocidas, sopa, chili, guisos, verduras cocidas. Estos son alimentos que son seguros a temperatura ambiente: pan, galletas saladas, frutas enteras, cereales, barras de pan, vasitos de fruta sin abrir, bollos, quequitos.

Alimentos para Mandar en las Loncheras de los Niños Pequeños que Acuden a Programas de Cuidado Infantil

Seleccione uno de cada una de las siguientes categorías

SANDWICH / PLATO PRINCIPAL / SOPA

Sándwich de mantequilla de cacahuete finamente untada y mermelada	Chili
Sándwich de atún, pavo, jamón, carne de res, queso o ensalada de huevo	Lasagna /espaguetis/raviolis
Pan de Pita o Wrap con hummus	Pizza
Sopa de fideos con pollo o de tomate	* Ensalada de pasta y pollo
Sándwich de queso crema	Tortilla con queso y frijoles refritos "
Sándwiches de filete de pescado	Wrap de Pollo o Pavo
* Huevos duros picados	Frijoles negros y arroz

GRANOS / PANES

Galletas Graham	Cereales
Galletas en forma de pescadito	Muffins ingleses
Bollos	Pan de pita
Quequitos	* Barra de granola
Bisquets	Ensalada de cuscús
Pan de maíz	Arroz

FRUTAS

Plátanos enteros	Arándanos
* Duraznos pelados y en rodajas, chabacanos, peras y ciruelas	* Vasitos de fruta en agua o en almíbar bajo en azúcar
* Fresas en cuartos	* Fruta Deshidratada
Gajitos de mandarina, naranja o toronja	* Piña cortada en cubos de un cuarto de pulgada
*frambuesas	Kiwi
Manzanas cocidas	* Moras cortadas en cuartos
	* Mango y papaya

VEGETALES

Ejotes cocidos	Papas en rebanadas
* Ensalada picada con aderezo (espinaca, lechuga)	Tomates rebanados
* Zanahorias en rebanadas diagonales	* Pimientos rojos, amarillos y naranjas picados, Brócoli cocido
* Pepinos picados en cubos de un cuarto de pulgada	Elote
* Jicama rallada y aderezo	* Aceitunas negras y verdes picadas

LECHE/PRODUCTOS LACTEOS

Leche	Queso cottage
* Queso en tiras o queso en cubos de ¼ o ½ pulgada	Yogurt

BEBIDAS

Leche	Agua
Leche de sabores	Jugo 100% de Frutas

* Asegúrese de preparar estos alimentos para evitar riesgos de asfixia. Para los niños menores de tres años, cortar en pedazos no más grandes de ¼ de pulgada de diámetro. Para los niños menores de cinco años, cortar en pedazos no más grandes de ½ pulgada de diámetro.