

VIANDAS SANAS Y NUTRITIVAS

El almuerzo de los chicos adquiere un interés especial cuando ocurre fuera del hogar. Para darles una buena alimentación, se suele recurrir a la preparación de viandas caseras. Acercamos algunas sugerencias útiles en materia de nutrición y seguridad alimentaria para tener en cuenta al momento de prepararlas.

Para que las viandas sean más seguras, vale la pena aprender recetas ricas y nutritivas y prestar atención a los siguientes consejos sobre su elaboración:

Buenos hábitos para el armado de la vianda

La clave principal es la higiene desde la preparación hasta el consumo.

Lavado de manos: es una condición ineludible tanto para quien prepara la vianda, como para el niño. Se debe ser conciente sobre la necesidad de realizar correctamente este proceso, ya que las manos, que luego tocarán los alimentos, pueden tomar contacto con objetos contaminados en el transporte público, las aulas, el patio del colegio y, sobre todo, en el suelo de cualquiera de estos lugares. También es importante saber cómo hacerlo, para eliminar aquellos microorganismos que puedan resultar peligrosos y causar enfermedades:

Es imprescindible usar siempre agua segura y jabón. Frotar las palmas hasta formar abundante espuma. Prestar especial atención a ambos lados de las manos, entre los dedos, alrededor de los pulgares y bajo las uñas. El proceso debe durar al menos 20 segundos.

Limpieza de la cocina: para la elaboración de alimentos resulta esencial mantener la higiene de la cocina y los utensilios, que deberán lavarse con detergente para arrastrar la grasa y la suciedad, y enjuagarse con abundante agua. En el caso de las superficies, para finalizar la limpieza se podrán repasar con un trapo con agua lavandina.

Higiene de los envases: todos los recipientes utilizados para el transporte y conservación de alimentos (envases herméticos, lunchera, termos e incluso los refrigerantes usados para conservar la temperatura) deberán lavarse diariamente con agua caliente y detergente. Es necesario enseñarles a los niños a tener especial cuidado con los recipientes donde se transporta su comida y a no dejar nunca la lunchera en el piso.

Preparación de los alimentos

Los alimentos que formen parte de una vianda deben ser conservados a temperaturas seguras (menos de 5° y más de 60°) y protegidos de la contaminación. Para eso hay que colocarlos en envases aptos, tales como los recipientes de plástico o bolsas de cierre hermético, que se consiguen en diferentes tamaños. Las bolsas de supermercado no deben utilizarse para su conservación. Una vez preparados y dispuestos en los envases adecuados, lo ideal es ubicarlos en una lunchera con aislante térmico.

Los perecederos no deben estar más de 2 horas expuestos a temperatura ambiente, ya que existe riesgo de crecimiento bacteriano. Para conservarlos se utilizan los refrigerantes que se colocan en las luncheras. Las bebidas congeladas ubicadas entre los envases de alimentos pueden contribuir a mantener las temperaturas adecuadas.

Hay que evitar guardarlos calientes junto a otros que deban permanecer fríos, como un tomate o un yogur.

Si bien existen luncheras que tienen termos especiales que permanezcan calientes, es conveniente mantenerlos en frío y calentarlos al momento de su consumo. Si este procedimiento va a ser realizado en el mismo envase hermético, hay que prestar atención a que sea apto para tal fin (para calentar en horno, microondas, etc.).

Algunas comidas son ideales para la vianda porque no requieren ningún cuidado especial con respecto a la temperatura. Otras, por el contrario, no son muy recomendables ya que se debe tener especial cuidado con su conservación (carnes picadas, pescado).

En cuanto a los aderezos, como la mayonesa, la mostaza, el ketchup y la salsa golf es preferible llevarlos en sobres individuales cerrados y abrirlos en el momento de su uso.

Todos los alimentos deben estar frescos; no hay que consumir los que hayan sobrado de la vianda del día anterior.

Un paso inevitable es averiguar con qué medios cuenta la escuela para conservarlos durante las horas de clase y hasta el momento del consumo.

¿Cuenta la escuela con heladera?

¿Tiene la posibilidad de calentar los alimentos hasta temperaturas seguras?

1. Si no hay heladera sólo se podrán llevar aquellos que no necesiten refrigeración. Los que pueden permanecer a temperatura ambiente son: panes; galletitas; alfajores; cereales y barritas de cereal; nueces; maní; almendras y semillas; frutas desecadas; leches y chocolatadas envasadas en cartón, sin abrir; frutas enteras, como manzana, banana, mandarina, etc.; pochoclo, aguas, gaseosas y jugos envasados, sin abrir. Es necesario tener en cuenta la edad de los niños para elegir los alimentos, ya que los de corta edad podrían sufrir atragantamiento.

2. Si hay heladera pero no se los puede calentar, sólo se deberán llevar aquellos que se puedan consumir fríos, siempre y cuando se tenga especial cuidado de que no se corte la cadena de frío:

- Sándwiches (queso, pollo, carne, jamón, aceitunas, tomate)
- Presas de pollo
- Milanesas
- Empanadas
- Tartas
- Ensaladas
- Pizzetas
- Arroz hervido
- Pizza de polenta.

3. Si hay heladeras suficientes y se los puede calentar, en general se podrán llevar los alimentos que habitualmente se comen en casa.

Una buena nutrición

En cuanto a qué comidas son las mejores para que los chicos obtengan una dieta que los llene de energía, estos consejos van a resultar muy útiles:

1. Siempre teniendo en cuenta las recomendaciones anteriores – acerca de la conservación según se disponga de heladera y se pueda o no calentar- tratar de incluir en una misma vianda de 4 a 5 de los siguientes grupos de alimentos:

Frutas: naranja, manzana, banana, pera, uvas, ciruela, trocitos de melón, sandía o ananá, bien lavadas, como postre o en reemplazo de golosinas.

Verduras: tomate, lechuga, pepino en sándwiches, zanahoria, repollo, remolacha, choclo en ensaladas, calabaza o papa hervida como guarnición de carnes, acelga, zapallitos, brócoli en tartas, tortillas o bocadillos al horno.

Cereales y legumbres: panes integrales, arroz, lentejas, arvejas y fideos en ensaladas, barritas de cereal, copos de maíz, arroz inflado, pochoclo

Lácteos y derivados: leche, queso, yogur, flan.

Carnes y huevos: carne vacuna, pollo, atún, caballa, huevo.

Grasas de origen vegetal: aceites, frutos secos (nueces, almendras, maní con cáscara), semillas (pipas de girasol).

2. Evitar comidas con alto contenido de grasas (hamburguesas industrializadas, panchos, galletitas), **sal** (snacks, productos congelados rebozados) **y azúcares** (caramelos, chupetines, gaseosas y jugos artificiales).

3. Incluir como bebida, agua mineral o corriente (siempre que sea segura), jugos naturales y/o leche.

4. Planificar el menú con anticipación para organizar las compras y elegir alimentos variados, nutritivos y sabrosos.

La vianda refleja lo que se cocina y consume habitualmente en el hogar: si comemos saludable en casa, lo haremos también en la escuela.

Con todos estos consejos, los niños van a disfrutar de preparaciones ricas y nutritivas. Y los padres van a estar seguros de estar brindando hábitos y alimentos sanos.