

Vuelta al Cole

Consejos para las mamás para las viandas de los chicos

Realizado por Silvana Tasat: Licenciada en Nutrición y Vocal de la Comisión Directiva de la Sociedad Argentina de Nutrición (SAN). NM 1495.

1. Siempre debe haber algún vegetal o fruta en la vianda de los chicos, para que aporten fibra, vitaminas y minerales necesarios.

Por ejemplo, si de almuerzo hay una tarta de jamón y queso, que el postre sea alguna fruta.

Si en el almuerzo hay presencia de vegetales, el postre puede ser una fruta o alguna gelatina, flan o yogurt.

*Se recomienda consumir los vegetales y frutas de estación, ya que no sólo es más barato, sino que es cuando tienen su mejor punto de maduración y cuando más frescos están.

2. Promover, desde casa, el consumo de agua y evitar las bebidas gasificadas y/o con azúcar agregada (por ej, aguas saborizadas).

*Las guías alimentarias para la población agregada (GAPA) elaboradas en 2015, recomiendan consumir 8 vasos de agua por día.

3. A la hora de elaborar comidas que contengan carnes, utilizar las carnes magras.

4. Asegurarse de que las viandas estén bien refrigeradas; ya sea que en el colegio las mantengan en heladeras o transportar las viandas en los estuches refrigerantes con los geles de frío, para que los alimentos no pierdan la cadena de frío.

*Cuando un alimento pierde la cadena de frío, puede haber una proliferación de alguna bacteria del alimento.

5. Promover siempre el lavado de manos y, sobretodo, antes de comer.

Se puede incluir en la vianda o en la mochila de los chicos, algún alcohol en gel.

6. Los alimentos y preparaciones de las viandas deben ser frescas, elaboradas con alimentos que se hayan realizado con un día de anterioridad, no más.

Por ejemplo, no incluir alimentos que se hayan preparado hace 3 días atrás.

Consejo para los colegios

7. Cuando las viandas sean recalentadas, asegurarse de que el calor llegue hasta el centro del alimento.