

PROGRAMA DE ATENCION INTEGRAL DEL NIÑO Y EL ADOLESCENTE

Viandas saludables para la colonia de vacaciones

SUTEBA TE INFORMA INFORMARSE ES CUIDAR Y CUIDARSE

El estado de salud, el crecimiento y desarrollo de niños y adolescentes debe ser controlado y supervisado periódicamente.

En los Centros de Salud de SUTEBA contamos con un programa especial, destinado a la atención integral de los chicos y adolescentes.

Durante el Verano... SUTEBA TE INFORMA Y cuida la salud de nuestros chicos.

VIANDAS SALUDABLES PARA LA COLONIA DE VACACIONES.

Cuando los niños comienzan a concurrir a la colonia de verano, uno de los asuntos a resolver es el relacionado con la vianda que se llevarán para el almuerzo. Generalmente nos preguntamos cómo hacer para que lo que consuman sea sano, seguro y que no nos implique trabajo extra. Por tal motivo, queremos hacerles llegar algunas ideas y consejos para este momento especial.

Uno de los aspectos a tener en cuenta son las prácticas de correcta conservación e higiene, ya que son muy importantes para prevenir enfermedades, especialmente en esta época del año donde las temperaturas son altas. Por eso sugerimos:

1. Preparar la comida el día anterior para que al colocarla la mañana siguiente en el recipiente este fría. Los recipientes conservan el frío, no lo refrigeran y por ello es importante que al colocar la comida en el mismo esté a temperatura de heladera.
2. Una vez lista la comida que se prepara la noche anterior, llevar inmediatamente a la heladera, no dejar que se enfríe a temperatura ambiente.

3. Guardar los alimentos que van a la heladera en recipientes poco profundos de manera tal que se enfrien más rápidamente.

4. Lavar bien las frutas, sobre todo si acostumbran a comerlas con la piel.

5. No utilizar restos de comida que traen en el recipiente para prepararles el menú del día siguiente. De esta forma se evita traspasar posibles bacterias que hayan crecido a lo largo de todo el día en los alimentos.

6. Es imprescindible cuidar de que el recipiente esté bien cerrado cuando los chicos se van.

7. Para envolver los alimentos como sándwiches, frutas, verduras, etc., utilice materiales impermeables como bolsitas plásticas o papel de aluminio.

8. Para transportar comida utilice envases durables, preferentemente de material plástico, fáciles de higienizar.

9. Higienizar todos los días la cajita de la vianda no bien regresa el niño de la colonia.

¿QUÉ NO DEBE FALTAR EN LA VIANDA DE LOS CHICOS?

1. Una porción de verduras, que pueden ser crudas (una ensalada) o cocida como un puré de zanahoria y calabaza, acelga a la crema, ensalada rusa, tortilla de arvejas o espinaca, bocadillos de espinaca o acelga, un tomate relleno.

2. Una porción de carne: milanesa de carne o pollo, presa de pollo a la plancha, hamburguesas caseras, o de otro alimento fuente de proteínas como el huevo o el queso.

3. Una porción de cereales o legumbres: fideos mostachole, macarrone o penne rigatti, arroz, lentejas, papa, batata o choclo, etc.

4. Una fruta, que puede llevarse entera y fresca o cocida.

• Se desaconseja el agregado de mayonesa porque no resiste mucho tiempo a temperatura ambiente. Esta podría ser reemplazada por algún tipo de queso untable de bajo contenido graso o, en alguna ocasión, por poca cantidad de manteca.

• Reemplazar las papas fritas e ingredientes de copetín ricos en grasa por opciones más saludables como, frutas secas, palitos malteados y cereales listos para consumir.

Algunas ideas para el almuerzo:

• **Pizzas o pizzetas** con el agregado de vegetales, se pueden preparar con panes integrales.

• **Tartas de vegetales:** preferentemente hechas sólo con la masa de abajo. Se deben mezclar y variar los vegetales (zapallo, acelga, espinaca, zapallitos, zanahoria, berenjenas). La utilización de quesos blancos o ricota o salsa blanca suaviza el sabor haciendo que a los niños les agrade más. Los vegetales no deben ser salteados ni fritos, es más saludable cocinarlos al microondas, al vapor o hervirlos.

• **Tortillas de vegetales:** no fritas, se pueden hacer al horno o al microondas. Acá también variar los vegetales: papa, batata, zanahoria, zapallitos, acelga o cualquier otro que sea del agrado.

• **Empanadas** de verdura o de carne, pollo o jamón y queso con algún vegetal de guarnición.

• **Salpicones:** utilizar pollo, carne o huevo (para aportar proteínas) y vegetales cocidos o crudos.

• **Arroz o fideos lentejas** con algún vegetal y huevo o queso.

• **Bebidas:** no mandar gaseosas (ya que tienen un alto contenido de azúcares), variar con aguas saborizadas caseras, jugos naturales, agua, etc.

• **Postres:** frutas frescas, cocidas o postrecitos a base de leche hechos en casa.

• No enviar sándwich más de dos veces a la semana.

Si a los niños les gusta cocinar, permítalos participar del armado de sus viandas. Esto los mantendrá felizmente ocupados y será más gratificante.

Para la tarde:

Lo aconsejable sería consumir algún lácteo: leche sola o chocolatada o yogur.

• Galletitas dulces bajas en grasa: vainillas, bay biscuit o barquillos.

• Barras de cereal o turrones de mani: hay muchos sabores para no aburrirse.

• Copos de cereales sin azúcar.

• Alfajores de maicena o glaseados: 1 ó 2 veces por semana es un alimento que les agrada mucho y no tienen un porcentaje graso tan elevado (los rellenos de mousse son los que mayor contenido graso aportan).

**Durante el Verano... SUTEBA TE INFORMA
Y cuida la salud de nuestros chicos.**