

RECOMIENDAN HÁBITOS SALUDABLES ANTES DE INICIO DEL AÑO ESCOLAR



Estrés postvacacional se manifiesta con falta de concentración, irritabilidad y baja energía

Durante las vacaciones, muchos de los niños e incluso los padres de familia o cuidadores, modifican notablemente la rutina diaria, alterando horarios de sueño, alimentación y/o recreación.

El director de la Dirección de Educación para la Salud del Ministerio de Salud (Minsa), Luis Gutiérrez Campos recomienda evitar el llamado síndrome postvacacional. También es conocido como estrés, y está referido a la ansiedad o presión emocional que afronta el estudiante al readaptarse a tareas después de un período vacacional.

El síndrome o estrés postvacacional se manifiesta con tristeza, desconcentración, irritabilidad y falta de energía para realizar las cosas.

“Uno de los principales problemas del estrés postvacacional son las alteraciones del sueño que se producen al pasar de un período de descanso a un período productivo.

Las vacaciones son sinónimo de descanso en el que se suele dormir muchas horas y despertarse más tarde motivo, por el cual es fundamental que al retornar a la escuela el niño regularice las horas de sueño unas semanas antes”, puntualizó.

Gutiérrez recomienda preparar a los estudiantes una o dos semanas antes de inicio del año escolar estableciendo un horario de descanso adecuado. “Si se cumple, no costará trabajo despertarse y alistarse para el primer día de clases. Favorecerá la adaptación, rendimiento y mejora del comportamiento en el escolar”.

Las horas de sueño dependen de la edad y de las características del estudiante; los niños de 3 a 5 años necesitan dormir de 10 a 12 horas, de 6 a 10 años deben tener 10 horas de sueño y a partir de la adolescencia requieren entre 9 y 10 horas de descanso.

El director mencionó que la alimentación saludable en un horario establecido contribuye en los aprendizajes permitiendo la formación de hábitos y conductas saludables.

Recalcó la importancia de realizar actividades, como salir a pasear en bicicleta o caminar, pasear con las mascotas, trotar, practicar deporte con los amigos o realizar juegos tradicionales de la zona al menos 30 minutos diarios para reportar beneficios en la salud física liberar tensiones y estar más motivados para lograr aprendizajes.

Esto contribuirá a que las niñas y niños adquieran nuevos hábitos produciendo un cambio de rutina diaria.

Recuerda

- Disponer de tiempo suficiente para que los niños tomen un desayuno saludable, y compartir sentados y en familia para que comiencen el día con energía.
- Consumir de 4 a 5 tiempos de comida para satisfacer sus necesidades de energía y nutrientes (desayuno, almuerzo, cena y 2 refrigerios).
- Tener disponible agua natural para favorecer la hidratación y evitar de bebidas azucaradas o refrescos.
- Compartir con los niños la preparación de los alimentos, haciendo un momento divertido el tiempo en la cocina.

A PREPARAR LONCHERAS SALUDABLES



La mayoría de padres de familia trabajan, y eso hace que busquen formas fáciles de preparar la lonchera de sus hijos (as). Muchos recurren a alimentos ricos en calorías pero pobres en nutrientes, como bebidas azucaradas, golosinas, snacks, entre otros.

Todos los padres se preocupan por la salud y el bienestar de sus hijos. Una buena nutrición es parte de un adecuado estado de salud, por ello, muchos padres de familia siempre se preguntan cómo lograr alimentar saludablemente a su hijo. Esta vez nos vamos a enfocar en que las loncheras sean saludables y que cubran las necesidades nutricionales de los niños para asegurar una correcta alimentación.

Lo primero que debemos saber es que una lonchera NO sustituye de ninguna forma el desayuno. La lonchera ayuda a distribuir mejor las cantidades de nutrientes que debe consumir el niño durante todo el día. La lonchera que sus hijos se llevan debe de ser un alimento ligero pero saludable.

Especialistas de la Dirección de Educación para la Salud del Ministerio de Salud (Minsa), explicaron que el refrigerio escolar saludable permite a sus hijos asegurar el aporte de energía y nutrientes que necesitan durante el tiempo que permanecen en la escuela.

El refrigerio escolar saludable debe ser fácil de preparar, práctico de llevar, ligero, nutritivo, económico y sobretodo, sabroso. Debe prepararse con alimentos variados, naturales y de alto valor nutricional, como las frutas y verduras, cereales integrales como avena, maíz cancha, mote, trigo, quinua, kiwicha, cañihua; menestras. De preferencia sin preservantes, ni aditivos y con baja cantidad de sal y/o azúcar, según sea el caso.

El refrigerio escolar saludable complementa pero no reemplaza las tres comidas principales: El desayuno, el almuerzo y la cena. Por tanto, es importante considerar la cantidad de alimento, pues al ser la lonchera un complemento, las porciones no deben ser excesivas, aunque también depende de la edad y de la cantidad de horas que el niño o niña permanezca en la escuela.

Debe incluir una bebida natural que los hidrate, sobre todo en época de calor. También debe incluir una fruta y un complemento sólido que le brinde energía. Aquí le damos algunos ejemplos de una lonchera escolar saludable:

- Choclo con queso + limonada + mandarina
- Ensalada de frutas con pasas + refresco de quinua + agua
- Papa con huevo de codorniz + refresco de naranja + manzana Israel
- Pan de molde integral con queso y espinaca + refresco de carambola + pera
- Pan con tortilla de verduras + refresco de cebada + mandarina
- Yogurt + plátano de seda + refresco de manzana de agua

RECUERDE:

- Planifique el refrigerio de la semana. Es importante que el niño o niña participe de la elección de los alimentos, con higiene y amor.
- El refrigerio no reemplaza al desayuno, almuerzo o cena.
- Si su hijo o hija desayuna en casa rendirá mejor en el colegio, estará más atento en clase y tendrá más ganas de aprender y jugar.

Una alimentación saludable, acompañada de actividad física por lo menos 30 minutos al día forma parte de un estilo de vida, que ayudará a mantenernos en un peso adecuado, a tener más vitalidad, y a tener más calidad de vida. A futuro, tendrán menos probabilidad de padecer de anemia, osteoporosis, caries, obesidad, hipertensión, diabetes, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. Escojamos vivir sanos!!

Seguro muchos se preguntan cómo hacer que una lonchera sea saludable pero rica al mismo tiempo, cuales son los alimentos que debería contener y en qué cantidades. He aquí la respuesta, para que una lonchera sea saludable debe de estar compuesta por los siguientes componentes:

- Alimentos formadores.
- Alimentos energéticos.
- Alimentos reguladores.
- Bebidas.

Los alimentos formadores son todos aquellos alimentos de origen animal que aportan proteínas para el crecimiento. Dentro de este grupo tenemos al pollo, carne, atún, huevo, queso, yogur, leche, etc. Luego tenemos a los energéticos encargados de brindar energía para que los niños puedan jugar; Están los cereales integrales, tubérculos, choclo, galletas integrales, pan integral, frutos secos. Después los reguladores son todas las frutas y las verduras que tienen como función brindar una gran variedad de vitaminas y minerales. Finalmente, están las bebidas, un componente importante para mantener a los niños hidratados, se debe de priorizar siempre que se pueda el agua.

NO SE DEBE INCLUIR EN LAS LONCHERAS:

- Bebidas azucaradas como jugos procesados y gaseosas.
- Golosinas y caramelos.
- Galletas bañadas y/o con relleno.
- Frituras (papitas, camotes, chifles)

A CONTINUACIÓN 3 EJEMPLOS DE LONCHERAS SALUDABLES:

Lonchera 1:

- 5 huevos de codorníz (alimentos formador).
- 3 galletas de maíz (alimentos energético).
- 1 mandarina (alimentos regulador).
- 1 botella de agua (bebida).

Lonchera 2:

- 1 botellita de yogurt de 200ml (alimento formador).
- ½ taza o 30g de cereal integral (alimento energético).
- ½ taza de fruta picada (alimento regulador).
- 1 botella de agua de anís (bebida).

Lonchera 3:

- 2 rebanadas de pan de molde con 1 tajada de jamón de pavo con tomate y lechuga (alimento energético + alimento formador + alimento regulador)
- 1 manzana (Alimento regulador).
- 1 botella de naranjada baja en azúcar (Bebida).

¿QUÉ DEBES TENER SIEMPRE EN CASA PARA PREPARAR LONCHERAS?

- Galletas sin relleno (pueden ser de avena o de algún grano nutritivo), barritas energéticas o alguna otra fuente de fibra.
- Quesos bajos en grasa, embutidos (pueden ser pavo que son más saludables), atún enlatado, pechuga de pollo sancochada deshilachada.
- Panes; pitas, tortillas de maíz, muffins caseros.
- Frutas y vegetales frescos
- Grasas sanas: mantequilla de maní, mayonesa light
- Refrescos bajos en azúcar, bebidas sin calorías y bebidas a base de leche descremada.



¿QUÉ EVITAR EN LAS LONCHERAS?

- No incluyas alimentos muy salados ni muy dulces.
- Bebidas artificiales o sintéticas como gaseosas o jugos con colorantes.
- Embutidos del tipo hot dog, mortadelas o salchichas que contienen mucha grasa.
- Dulces o chatarra como caramelos mashmellows, papitas etc.
- Mayonesa o alguna salsa porque podría descomponerse.

CONSEJOS

- Lávate bien las manos antes de preparar cualquier alimento. Recuerda que de nosotros depende que nuestros hijos estén sanos.
- Respete los gustos y preferencias de sus pequeños e involúcrelos en la planificación de las loncheras como algo divertido.
- Enséñale a tu niño que alimentos son sanos y que otros no lo son y explícale el porqué.
- Muéstrale variedad para que escoja lo que más les gusta.
- Incluye siempre una bebida para evitar la deshidratación.
- Ten siempre presente el factor climático y los recipientes para la preservación de los alimentos.
- Cuida mucho la presentación de los alimentos, puedes mezclar colores para generar mayor interés.
- Escríbeles una nota o hazle un dibujo; eso los sorprenderá y comerá la lonchera con muchas más ganas.



EJEMPLOS DE LONCHERAS:

Lonchera Nro. 1

- Sandwich pequeño de pollo o atún con lechuga y tomate
- Una manzana o mandarina o fruta de estación.
- Snack de Frutos secos como nueces, pecanas, nueces de cashu, pasas, damascos (es un snack sano y altamente nutritivo)
- Agua de manzana o agua de cebada o agua sola.

Lonchera Nro. 2

- Triple pequeño de huevo, queso, lechuga y tomate.
- Una manzana o mandarina o fruta de estación.
- Refresco de maracuyá, chicha (ojo tener en cuenta que son bebidas que bajan la presión así que es recomendable dosificarla o tomarla en casa).
- Snack de Frutos secos como nueces, pecanas, nueces de cashu, pasas, damascos (es un snack sano y altamente nutritivo).

Lonchera Nro. 3

- Un paquete de galletas de soda o avena o de yogurt.
- Una manzana o mandarina o fruta de estación.
- Snack de Frutos secos como nueces, pecanas, nueces de cashu, pasas, damascos (es un snack sano y altamente nutritivo).
- Agua de manzana o agua de cebada o agua de linaza.

Lonchera Nro. 4

- Tajada mediana de queque con frutas secas (elaborado en casa).
- Una manzana o mandarina o fruta de estación.
- Snack de Frutos secos como nueces, pecanas, nueces de cashu, pasas, damascos (es un snack sano y altamente nutritivo).
- Refresco de fruta.

Lonchera Nro. 5

- 1 barra de cereal.
- 1 plátano pequeño.
- Yogurt de frutas.
- Snack de Frutos secos como nueces, pecanas, nueces de cashu, pasas, damascos (es un snack sano y altamente nutritivo).
- Agua.