

Bebidas

La mejor bebida para su niño es el agua. Incluya una botella de agua en la lonchera todos los días.

Lo que no se debe incluir

Las bebidas dulces, como las gaseosas, el agua mineral y la leche saborizadas, los jarabes y las bebidas frutales son 'alimentos ocasionales'. No proveen mucha nutrición y pueden llenar a los niños, disminuyendo su apetito para consumir alimentos más saludables. Las bebidas dulces pueden también causar caries y subida de peso, y no son parte de una lonchera saludable.

Incluya diversos alimentos día a día en la lonchera de su niño. Asegúrese de que los alimentos que pone en la lonchera sean de los grupos de alimentos básicos.

- Suficiente cantidad de verduras, de distintos tipos y colores, y legumbres
- Frutas
- Alimentos con grano (cereales), principalmente integrales y/o variedades con alto contenido de fibra cereal, como panes, cereales, arroz, pasta, fideos, polenta, cuscús, avena, quínoa y cebada
- Carne magra y ave, pescado, huevos, tofu, frutas secas y semillas, y legumbres
- Leche, yogurt, queso y/o alternativas, principalmente con grasa reducida (las leches con grasa reducida no son adecuadas para los niños de menos de dos años).

Si está empacando cualquier alimento que necesite refrigeración (tal como queso, yogurt, leche, huevos cocidos o carne) utilice una bolsa con aislación térmica con una botella de agua congelada adentro. Esto conserva el almuerzo frío y evita que se eche a perder.



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Español (Spanish)



Ideas para la lonchera:

Comidas para llevar a las guarderías para la primera infancia

Lunchbox ideas:

Meals for early childhood setting

Por más ideas para la comida y bocadillos

Dietitians Association of Australia
www.daa.asn.au

www.health.gov.au

Toda la información contenida en esta publicación es correcta al mes de junio 2013

10149 June 2013



Australian Government
Department of Health and Ageing



Usted deberá proveer almuerzo y bocadillos para su niño cuando se encuentre en cuidado familiar diurno, cuidado de niños o preescuela si el establecimiento no ofrece comidas. Los niños tienen estómagos pequeños, por lo cual sus requisitos de energía y nutricionales se satisfacen mejor con pequeñas comidas y bocadillos espaciados a lo largo del día.

No se debe dar leche de vaca como bebida principal a los bebés antes de los 12 meses. A partir de alrededor de los seis meses se la puede usar en pequeñas cantidades en otros alimentos. Se recomienda la leche pura con toda su crema para los niños de uno a dos años, y la leche con crema reducida es apropiada para los niños de más de dos años.

Dependiendo de cuánto tiempo su niño pase en la guardería, podría ser necesario que usted proporcione sólo un bocadillo, o almuerzo y uno o dos bocadillos. Las comidas regulares y bocadillos ayudan al niño a concentrarse, jugar y disfrutar del día.

Ideas para el almuerzo

- Un sándwich, un wrap de pita (pan árabe) o un panecillo pequeño con rellenos tales como:
 - huevo duro molido con lechuga
 - pollo desmenuzado con queso y lechuga
 - atún, choclo y lechuga
 - pechuga de pavo con pepino y lechuga
 - pollo, chutney y brotes de alfalfa
 - carne asada fría, chutney, lechuga y tomate
 - vegemite y queso
 - queso crema y zanahoria rallada
 - palta (aguacate), tomate y lechuga
 - plátano molido
- algunas galletas saladas o pastelillos de arroz con queso
- una tajada pequeña de fritatta fría
- un bollo salado hecho en casa, de zapallito italiano o choclo y queso
- una o dos rebanadas de pizza de pita hecha en casa

Lo que no se debe incluir

Trate de no incluir rellenos dulces en los sándwiches, por ejemplo: mermelada, miel, espolvoreados o unto de chocolate.

Conserve los almuerzos fríos enviándolos en una lonchera con aislación térmica, con una botella de bebida congelada o "ice brick" adentro.

Ideas para bocadillos

- Trozos pequeños de fruta fresca: una mandarina, plátano, durazno, pera, ciruela o racimo de uva
- Fruta cortada en tajadas: manzanas, naranjas, melón o piña
- Dos o tres galletas saladas con queso o vegemite
- Uno o dos panqueques pequeños, tratando de incluir fruta rallada o verduras en la mezcla
- Un bolillo salado de zapallo o queso
- Algunas rebanadas o palitos de verdura servida con salsa (asegúrese de dar un hervor a las verduras duras o fibrosas hasta que estén blandas)
- Un envase pequeño de yogur
- Un trocito de queso

Lo que no se debe incluir

Bocadillos empacados tales como barras de muesli, tiras de fruta, barras de chocolate, caramelos, donuts y papas fritas. Estos son "alimentos ocasionales", que son altamente calóricos, ricos en azúcar y sal agregadas o grasa saturada y tienen poco valor nutricional.

Si desea poner un "gusto" en la lonchera de su niño, elija algo que no sea alimento. Una nota pequeña o dibujo de usted o una pegatina brillante pueden ser una grata sorpresa ocasionalmente. No es necesario poner "alimentos ocasionales" en la lonchera.