

VIANDAS CON POLLO:

UNA OPCIÓN RICA Y SALUDABLE PARA LLEVAR AL COLE.



Comienzan las clases, y la alimentación de los niños en la escuela plantea en muchos casos desafíos a la creatividad de los padres. Nutrición, higiene, practicidad y sabor deben combinarse para lograr que los niños reciban una alimentación saludable en la escuela.

La carne de pollo es un alimento protector por la cantidad y calidad de nutrientes que aporta, y se adapta a una amplia variedad de preparaciones prácticas y sabrosas. Por esto, forma parte de la alimentación sana de los niños en la escuela.

Alimentación y nutrición infantil: **¿Qué dicen las encuestas?**

Según la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS) realizada en 2005, aproximadamente 3 de cada 10 niños y niñas del país de entre 6 meses y 5 años tienen peso excesivo, y 1 de cada 10 presenta obesidad. Asimismo, es elevada la proporción de niños con ingesta inadecuada de vitaminas A y C, calcio y ácidos grasos saturados y poliinsaturados. Por su parte, la anemia y la deficiencia de hierro constituyen las principales deficiencias nutricionales.

En 2012 se llevó a cabo la Segunda Encuesta Mundial de Salud Escolar

(EMSE), entre adolescentes de 13 a 15 años de todo el país. Se evidenció un incremento en la prevalencia de sobrepeso y obesidad que alcanza casi al 29% y 6% de dicha población, respectivamente. Esto se acompaña de un escenario caracterizado por un escaso consumo de frutas y verduras, excesivo consumo de bebidas azucaradas y alcohólicas, e insuficiente realización de actividad física.

Esta realidad pone de manifiesto la importancia de considerar la alimentación de los niños en edad escolar como una prioridad, para prevenir enfermedades de la adultez, y mejorar su calidad de vida tanto presente como futura.

Vianda Nutritiva

Las Guías Alimentarias para la Población Argentina son la herramienta ideal para conocer en qué consiste una alimentación saludable para niños y adultos de nuestro país. Entre sus recomendaciones, las Guías destacan la importancia de incluir carnes en la alimentación diaria de los niños. Entre ellas se encuentra la *carne de pollo*.

Además, la Federación Argentina de Graduados en Nutrición (FAGRAN), en su documento “Conclusiones de la Reunión Nacional Alimentación Escolar 2013”, ha brindado pautas relativas a las características de un almuerzo saludable para comedores escolares. Por su aporte de hierro y proteínas, recomienda que el almuerzo escolar incluya carnes entre 4 y 5 veces por semana, incluyendo variedad de rojas y blancas, seleccionando cortes magros y retirando la grasa visible.

La **carne de pollo** resulta un alimento ideal para incluir en preparaciones que los niños puedan llevar a la escuela, porque:

- ✓ Aporta una buena cantidad de **proteínas**, y son todas de óptima calidad. Las proteínas son imprescindibles en este período de continuo crecimiento, en tanto son los componentes de músculos, huesos y órganos.
- ✓ Ayuda a cubrir la cantidad de **energía** propuesta para un almuerzo, dejando suficiente lugar para incluir otros alimentos nutritivos.
- ✓ Favorece el buen desarrollo y funcionamiento del cerebro, así como también, el rendimiento físico, dado que tiene **hierro fácilmente aprovechable** por el cuerpo.
- ✓ Proporciona **grasas esenciales** como el ácido linoleico, necesario para la formación de las células y la salud de la piel.
- ✓ Cuida desde pequeños el sistema cardiovascular. Esto es así porque la mayor parte de sus grasas se elimina fácilmente al retirar la piel previo a la cocción, y entre las **pocas grasas** que quedan en su carne, predominan las saludables (insaturadas).
- ✓ Ayuda a reforzar las defensas del organismo debido a su contenido de **zinc, selenio y cobre**.
- ✓ Su contenido de **fósforo** contribuye a la formación de huesos sanos y resistentes.
- ✓ Suministra **vitaminas del complejo B**, las cuales colaboran en funciones vitales como el aprovechamiento de los distintos nutrientes que se incorporan a través de los alimentos, la formación de la sangre y el funcionamiento del sistema nervioso.

Para terminar de completar la vianda, es importante combinar la carne de pollo con vegetales de colores crudos o cocidos, y cereales preferentemente integrales (arroz integral, pan de salvado) o legumbres (lentejas, porotos, garbanzos). Para el postre, una fruta, ya sea entera (banana, manzana, pera, durazno), o bien pelada y cortada (naranja, mandarina, kiwi) o ensaladas de frutas y compotas), o yogures o postres lácteos.

Vianda Segura

Para que una vianda sea saludable, no sólo es importante poner atención en los alimentos que se utilizan, sino también en la higiene durante su preparación y conservación. Más aún durante la temporada de calor, en tanto las altas temperaturas y la humedad hacen que los alimentos sean más susceptibles al deterioro y contaminación. De lo contrario, existe el riesgo de que los niños sufran una Enfermedad Transmitida por Alimentos (Ver cuadro *¿Que son las ETAs?*).

Además de los cuidados habituales durante la compra, almacenamiento, conservación y cocción de los alimentos, a la hora de preparar la vianda escolar es importante prestar atención a las siguientes recomendaciones:

- ✓ Lavarse las manos correctamente, tanto a la hora de preparar la vianda, como, los niños, antes de comer. Siempre con agua segura y jabón, y, cuando se pueda, usando el cepillo para uñas.
- ✓ Todos los alimentos deben estar en buenas condiciones al momento de prepararlos. En cuanto al manejo adecuado del pollo es importante seguir estas recomendaciones:
 - *Comprar pollo embolsado. En el envase debe figurar la información específica del producto, establecimiento faenador, fecha de vencimiento e indicaciones para su conservación.*
 - *Siempre debe mantenerse refrigerado o congelado respetando la fecha de vencimiento.*
 - *Antes de su cocción, si el pollo entero está congelado, se debe descongelar completamente en la heladera. En el caso de piezas pequeñas o presas, se las puede descongelar en microondas. Una vez descongelado, la cocción debe ser en forma inmediata.*
 - *Cocinar el pollo hasta que esté completamente cocido.*
 - *Una vez cocido, puede conservarse en heladera, y consumirlo preferentemente dentro de las 24 hs.*
 - *Para más información sobre el correcto manejo del pollo, lea nuestro artículo completo haciendo [click aquí](#).*
- ✓ Los recipientes plásticos tipo “tupper” o las bolsas de cierre hermético y descartables aptas para alimentos son la opción más apropiada para llevar los mismos. Las bolsas de supermercado no deben utilizarse para tal fin.
- ✓ Para el transporte de la vianda desde casa a la escuela usar recipientes con aislamiento térmico (“lunchera”), que mantienen la temperatura de los alimentos por más tiempo.
- ✓ Es importante no disponer en la lunchera los alimentos calientes. Lo ideal es preparar los alimentos la noche anterior y refrigerarlos perfectamente, de modo que cuando se dispongan en la lunchera, éstos estén bien fríos y pueda mantenerse la cadena de frío

¿Qué son las ETAs?

*Las ETAs - Enfermedades Transmitidas por Alimentos - son provocadas por el consumo de agua o alimentos contaminados con microorganismos o sustancias tóxicas producidas por ellos. Puede tratarse de infecciones o de intoxicaciones, y sus síntomas típicos incluyen vómitos, dolor abdominal, diarrea y fiebre, aunque en ocasiones pueden presentarse otros más severos, como trastornos neurológicos, renales, de la piel, visión doble, dificultad respiratoria, etc. Los niños constituyen uno de los grupos vulnerables para desarrollar una ETA, dada su menor resistencia a las enfermedades, por lo que las precauciones deben extremarse. La contaminación de los alimentos y el agua es difícil de detectar, ya que generalmente no se altera el sabor, el color o el aspecto de la comida. **Por esto, las pautas de higiene son la clave de la prevención.***

durante el transporte hasta la escuela. Para lograr esto, además, es necesario incluir refrigerantes o las botellitas con el agua de bebida congelada dentro de la lunchera, en contacto con los alimentos, de modo tal que pueda mantenerse fríos.

- ✓ Si la escuela dispone de heladera, deben conservarse allí los alimentos ni bien el niño llega. De lo contrario, habrá que elegir bebidas y preparaciones que no requieran refrigeración y puedan permanecer a temperatura ambiente, como botellitas de agua, leches o jugos de fruta envasados en cartón larga vida sin abrir, panes, galletitas, cereales y barritas de cereal, frutas enteras, como manzana, banana, mandarina, entre otros.
- ✓ Si la escuela dispone de heladeras y no dispone de equipamiento para calentar, sólo podrán llevarse alimentos que puedan consumirse fríos, como sándwich de pollo, o ensaladas con pollo, o empanadas o tarta de pollo.
- ✓ En cambio, si se dispone de heladeras y se los puede calentar, puede llevarse cualquier tipo de preparación, como cazuela de verduras y pollo, o pollo a la portuguesa, siempre acondicionando la lunchera como fuere indicado previamente para que no se pierda la cadena de frío durante el traslado.
- ✓ En caso de calentarse la comida en microondas, los recipientes para calentar las preparaciones deben ser aptos para ello.
- ✓ Los tuppens, la lunchera, los termos, botellitas y refrigerantes deberán lavarse diariamente con agua caliente y detergente. Debe recordarse a los niños que no apoyen la lunchera en el piso.
- ✓ Los sobrantes que los niños traigan de regreso a casa deben desecharse, ya que no son aptos para consumo.

La **carne de pollo** es un alimento seguro para incluir en viandas. Una vez cocido, puede consumirse en platos calientes y también fríos. Además, admite tal variedad de preparaciones y acompañamientos que pueden crearse muchos platos de rápida preparación y fáciles de comer, incluso sin cubiertos.

Vianda rica

Comedor escolar

Si en lugar de llevar una vianda preparada desde casa se opta por hacer uso del comedor escolar, es importante solicitar al inicio de las clases la programación de menús. De esa forma, se podrá planificar la cena de los niños en función de lo que comerán en la escuela, y asegurar que reciban las cantidades apropiadas de cada tipo de alimento y nutriente. Si la comida de la escuela un día no incluyó carnes, una buena idea es preparar para la cena familiar un rico plato a base de pollo.

La **carne de pollo** se caracteriza por su ternura y su sabor suave y agradable, que hacen que sea fácilmente aceptada por los niños, tanto pequeños como más grandes.

Además, es tan versátil y combinable que con ella pueden realizarse variedad de preparaciones muy atractivas, tanto calientes como frías. Puede preparárselo en presas a la parrilla, al horno, a la cacerola, a la plancha, acompañado con verduras de todos los colores, cereales y legumbres. Y puede utilizarse en rellenos varios como para empanadas, tartas, vegetales, y también en budines, pastas, salsas, sándwiches y ensaladas, entre otras opciones rápidas, sencillas y deliciosas.

Algunas ideas de viandas con pollo incluyen:

- Sándwich de pan lactal integral con pollo asado, a la plancha o hervido y fileteado, lechuga y tomate, aderezado con queso blanco untable.

- Tarta o empanadas de pollo mezclado con vegetales picados.
- Arroz con pollo y verduritas (tipo primavera).
- Fideos tipo tirabuzón o moñitos de colores con arvejas, zanahoria, granos de choclo y trocitos de pollo.
- Milanesas de pollo con ensalada fresca, o papas y calabaza al horno, o ensalada de papa y tomate.
- Bastoncitos de pechuga rebozados y horneados, con tomates cherry.
- Zapallitos rellenos con pollo picado, tomate, cebolla, zanahoria, aceitunas y queso fresco.
- Tacos o *rolls* de cebolla, morrón, zanahoria, acelga y pollo cortado en tiritas finas.
- Cazuela de verduras con trocitos de carne de pollo.

Y para preparar junto con los niños, algunas **recetas** fáciles, ricas y divertidas (*click* en el nombre para ir a la receta):

[Sandwichitos de pollo](#)

[Empanaditas de pollo](#)

[Tartines de pollo y calabaza](#)

[Ensalada multicolor](#)

[Tarta de pollo](#)

[Pizza integral de pollo](#)

Vianda rica + segura + nutritiva = Vianda Saludable.

LA CARNE DE POLLO ES PARTE DE UNA ALIMENTACION SALUDABLE PARA LOS NIÑOS EN LA ESCUELA



Bibliografía consultada

1. AADYND. ¿Qué deberían comer los chicos en el colegio? Gacetilla de prensa. 2014. Disponible en: http://www.aadynd.org.ar/descargas/prensa/Gacetilla_Marzo_2014_AADYND_Viandas_Infantiles.pdf (Acceso: Enero de 2015)
2. AADYND. Viandas Escolares: ¿Qué mandarle a los chicos al colegio? Gacetilla de prensa. 2013. Disponible en: <http://www.aadynd.org.ar/descargas/prensa/comunicado%20prensa%20marzo%20viandas.pdf> (Acceso: Enero de 2015).
3. ANMAT. Cuidado de los alimentos durante la temporada de calor. Disponible en: http://www.anmat.gov.ar/comunicados/Recomendaciones_temporada_calor.pdf (Acceso: Enero de 2015)
4. ANMAT. Consejos útiles para la manipulación de los alimentos. Disponible en: http://www.anmat.gov.ar/Alimentos/Consejos_utiles_manipulacion_alimentos.pdf (Acceso: Enero de 2015)
5. ANMAT. Enfermedades Transmitidas por Alimentos. Disponible en: <http://www.anmat.gov.ar/Alimentos/ETA.pdf> (Acceso: Enero de 2015)
6. CESNI. La alimentación en la escuela. ¿Cómo lograr que los chicos se alimenten sanamente? Disponible en: <http://www.cesni.org.ar/sistema/archivos/327-alimentacionescuela.pdf> (Acceso: Enero de 2015)
7. Centro de Información Nutricional de la Carne de Pollo. Sitio Web: www.cincap.com.ar (Acceso: Enero de 2015)
8. FAGRAN. Conclusiones de la Reunión Nacional Alimentación Escolar 2013. Disponible en: <http://www.fagran.org.ar/descarga/1Documento%20RAE.pdf> (Acceso: Enero de 2015),
9. Lema S, Longo EN, Lopresti A. Guías Alimentarias para la Población Argentina: manual de multiplicadores. Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas. 1° Ed. 1° reimpresión.

- Buenos Aires. 2003.
10. Ministerio de Salud de la Nación (2007). Encuesta Nacional de Nutrición y Salud 2005. Documento de Resultados. Disponible en: <http://datos.dinami.gov.ar/produccion/nutricion/material/A1a.pdf> (Acceso: Enero de 2015).
 11. Ministerio de Salud de la Nación (2013). 2° Encuesta Mundial de Salud Escolar. Argentina 2012. Disponible en: http://www.msal.gov.ar/ent/images/stories/vigilancia/pdf/2014-09_informe-EMSE-2012.pdf (Acceso: Enero de 2015).
 12. RENAPRA. Recomendaciones para elaboración de viandas. Prácticas Seguras para una Verano Saludable (blog). Disponible en: <https://veranoseguroysaludable.wordpress.com/recomendaciones-para-elaboracion-de-viandas/> (Acceso: Enero de 2015).

El presente artículo ofrece información general sobre los beneficios del consumo de carne de pollo en niños que van a la escuela. De ninguna manera reemplaza a la consulta con profesionales médicos y nutricionistas. Frente a cualquier duda sobre alimentación y nutrición de los niños consulte a su médico y a su nutricionista.