

Boletín No. 05



Foto: Tomada de Shutterstock

### **¿Qué llevo de ‘coca’? Claves para preparar una lonchera saludable de regreso a clases o al trabajo**

- *Docentes de la Facultad de Ciencias de la Nutrición y los Alimentos de la Universidad CES exponen la importancia de una buena alimentación para el regreso a clases y preparar deliciosas loncheras saludables.*
- *Preparar una lonchera saludable implica creatividad diaria para que sea completa, equilibrada, suficiente, adecuada, variada, moderada, segura, y placentera. Debe además aportar proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales.*

**Medellín, enero 25 de 2022.** Alimentarse bien trae beneficios corporales y mentales, que pueden ayudar a que las personas se desempeñen de una mejor forma en sus actividades académicas y laborales. Para esto, docentes de la Universidad CES exponen la importancia y cómo preparar loncheras saludables, que ayudan a ganar energía, aumentar la actividad cerebral, reducir el estrés, fortalecer los huesos, mejorar el sistema inmune, mantener una buena presión arterial y vigorizar el organismo.

Hacer una lonchera saludable implica creatividad, pues debe cumplir con los principios de una alimentación sana: que sea completa, equilibrada, suficiente, adecuada, variada, moderada, segura, y placentera.



Deben aportar proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales. Tratar de que no sea excesiva o deficiente, que permita el desarrollo de procesos vitales como la respiración, que sea apropiada teniendo en cuenta la edad, el sexo, patologías de base y la realización de actividad física.

También debe contener diversos grupos de alimentos, regular nutrientes que comprometan la salud como el sodio, el colesterol, las grasas y los azúcares, que esté libre de sustancias que generen infecciones o intoxicaciones y, por supuesto, que gastronómicamente cumpla con las preferencias de la persona.

El contenido de una comida sana depende del momento de consumo, es decir, si va dirigida al desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y/o cena. Con una buena planeación se podría hacer una lonchera saludable que, según los expertos, también dependerá de los gustos, de la cultura y costumbres del individuo.

*“Para elaborar loncheras es importante planear un menú (al menos semanal), que permita incluir todos los grupos de alimentos y así contribuir a la variedad de nutrientes. Hay que tener mucha creatividad, incluir diversidad de colores y sabores es determinante para el éxito de adquirir este hábito. Loncheras bien planeadas implica menos gastos y una alimentación adaptada a las necesidades de cada uno”,* comentó Sandra Ivonne Pérez Sierra, docente del pregrado de Nutrición y Dietética de la Universidad CES.

### **Ejemplo de lonchera saludable:**

Los docentes David Rodrigo Cardona Gallo y Sandra Ivonne Pérez Sierra, ambos de la Facultad de Ciencias de la Nutrición y los Alimentos, con el desarrollo de un recetario saludable proponen una lonchera que se compone de crema de ahuyama, jengibre, coco y naranja, pescado, puré y una ensalada verde con *kale* y rábanos encurtidos.

Llevar el desayuno, almuerzo o cena al trabajo o al salón de clases permite que las personas hagan una planeación de su alimentación, estableciendo los alimentos a consumir, la porción a emplear, la forma de prepararlos y cómo consumirlos. Al comer en restaurantes no se deciden los alimentos que se van a ingerir.

*“Las loncheras son grandes aliados de los profesionales en salud, especialmente para el nutricionista dietista, ya que contribuye de alguna manera a lograr los objetivos de los pacientes de una mejor manera”,* manifestó Piedad Roldán Jaramillo, decana de la Facultad de Ciencias de la Nutrición y los Alimentos de la Universidad CES.

Los hábitos alimentarios son comportamientos que surgen en la familia y luego se hacen más conscientes y repetitivos, que con el tiempo conducen a las



personas a seleccionar y consumir ciertos alimentos. Si los hábitos no son correctos, el detrimento de la salud se hace visible y el estado de equilibrio físico, mental y social se ve afectado de tal manera que incide directamente en el tiempo de vida.

