

16 de octubre, día mundial de la alimentación

# ¿Comes fuera de casa?

Aprende a preparar una lonchera balanceada



**En el marco del Día Mundial de la Alimentación, que se celebra el 16 de octubre de cada año, la nutricionista clínica Luisa Alzuru, jefe del Servicio de Nutrición del CMDLT, comparte recomendaciones sencillas sobre lo que debemos poner en nuestro plato y algunos consejos para preparar la lonchera, bien sea escolar o para llevar a la oficina.**

“Lo importante es cubrir los requerimientos nutricionales de macronutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas) y de micronutrientes (vitaminas y minerales) y aprender a combinarlos diariamente, en todas las comidas”, sostiene la especialista. Si bien el cálculo de calorías debe ser individualizado -en atención a variables como el sexo, la edad, la condición de salud y el nivel de actividad- existen recomendaciones generales sobre los buenos hábitos alimentarios que son extensivas a la población en general.

## ¿Qué debe llevar una lonchera?

Si te estás haciendo esta pregunta estás optando por la mejor opción, ya que siempre es preferible llevar comida de la casa que comprar alimentos en la calle. La forma de prepararla es igual tanto para el colegio como para la oficina, con variaciones únicamente en el tamaño de la porción. A continuación se presentan alternativas saludables de menú para el desayuno y el almuerzo, ambas con su merienda para media mañana o media tarde, según el caso.

## Opción para el desayuno:

- Dos rebanadas de pan para un sándwich / una arepa mediana.
- 30 gramos de proteína para los niños y 60 gramos de proteína para los adultos, que equivalen a una de las siguientes opciones:

### Niños:

- Una rebanada de queso (preferiblemente de los blancos) o de jamón de pollo o de pavo.
- Un huevo, enriquecido con la incorporación de vegetales (tortilla o revoltillo).
- Dos cucharadas de atún
- Dos sardinas pequeñas.

### Adultos:

- Dos rebanadas de queso (preferiblemente de los blancos) o de jamón de pollo o de pavo.
  - Un huevo entero y una clara adicional, enriquecido con la incorporación de vegetales (tortilla o revoltillo).
  - Cuatro cucharadas de atún.
  - Cuatro sardinas pequeñas.
- 
- Un vaso de yogur o leche descremada (siempre que no haya intolerancia a la lactosa o alergia a la proteína de la leche de vaca, caso en el que se deben buscar otras fuentes de calcio).
  - Una rebanada de aguacate (si está suficientemente maduro se puede untar al pan o a la arepa, en lugar de usar margarina o mantequilla).
  - Una fruta entera (manzana, cambur, pera, mandarina, durazno, etc.) o una taza de fruta troceada (melón, patilla, lechosa, etc.).
  - Un puñado de maní para hacer una merienda.
  - Una botellita con agua.



**Nutricionista Luisa Alzuru**

### Opción para el almuerzo:

- Un filete o pieza de carne de pollo, pavo, cerdo, pescado o res, del tamaño de la palma de la mano, preparado preferiblemente al horno o a la plancha.
- Una papa mediana o dos papas pequeñas / dos cucharadas de arroz.
- Una a dos tazas de ensalada mixta de lechuga, tomate y pepino, aderezada con aceite de oliva y poca sal.
- Una fruta entera (manzana, cambur, pera, mandarina, durazno, etc.) o una taza de fruta troceada (melón, patilla, lechosa, etc.).
- Media rebanada de torta tipo ponqué, sin rellenos ni coberturas, preferiblemente de zanahoria o auyama / un par de galletas tipo María.
- Una botellita con agua.

### ¿Y si no tengo tiempo de cocinar?

No hay excusas a la hora de preparar la comida para llevar. Alzuru, quien además es coautora junto con Armando Scannone del libro *Mi lonchera*, señala que si el tiempo es limitado, es válido replicar el concepto del desayuno en el almuerzo. Las siguientes opciones, aunque mucho más prácticas, suponen el mismo aporte de nutrientes que un almuerzo convencional, como el descrito anteriormente:

- Un sándwich de dos rebanadas de pan, relleno con atún en lata (procurando no consumir más de dos enlatados por semana), tomate y lechuga.
- Una arepa de pollo y aguacate (la popular *reina pepiada*) moderando el uso de mayonesa (no más de una cucharadita) e incorporando un chorrito de aceite de oliva para la preparación del relleno.
- Una hamburguesa hecha con carne magra, coronada con tomate y lechuga, moderando el uso de las tres salsas (no más de una cucharadita de cada una).

### Menos costoso y más saludable

Siempre que se procuren combinaciones balanceadas y en las cantidades adecuadas, optar por la lonchera casera es la mejor alternativa. Para garantizar que sea un plato equilibrado, nunca deben suprimirse nutrientes: proteínas, carbohidratos, grasas, vegetales y frutas deben estar presentes, todos los días, en todas las comidas. Si bien estas sugerencias alimentarias son generales y funcionan como marco amplio de referencia, la recomendación de Alzuru es acudir al nutricionista para obtener un programa nutricional personalizado y a la medida, ajustado a los requerimientos calóricos individuales.

---

Caracas, octubre 2015  
**Lena Jahn Santorufo**  
CNP 21837  
[lana.jahn@cmdlt.edu.ve](mailto:lana.jahn@cmdlt.edu.ve)