



- La temporada escolar 2020 está próxima a iniciar y son más de 10 millones de estudiantes en el país los que se preparan para cursar el año lectivo.
- La “lonchera” es un alimento esencial para el correcto desarrollo de los menores en edad escolar, pues debe aportar los nutrientes necesarios para que los niños logren una jornada productiva en el colegio.
- Una buena lonchera debe contener alimentos energéticos (cereales), reguladores (fruta) y formadores (alimentos de origen animal bajos en grasa).
- Evite bebidas azucaradas y paquetes, al igual que dulces. Procure incluir agua o algún líquido bajo en azúcar, opté por jugos de fruta natural.
- Con corte a diciembre, NUEVA EPS aseguraba la salud de aproximadamente 1.321.206 menores de edad en todo el territorio nacional. El 74% de dicha cifra son niños y niñas que están entre los 5 y los 14 años.
- Durante lo corrido del 2019, se prestaron más de 6 millones de servicios en salud para los niños y los motivos de mayor consulta fueron fiebre (sin origen específico), dolor abdominal y molestias gastrointestinales, entre otros.

Qué debe tener una lonchera saludable y 10 tips para el ingreso a clases

País – De acuerdo con cifras del Ministerio de Educación Nacional, solamente durante el año 2019 en el país se matricularon **poco más de 10.3 millones de alumnos en educación preescolar, media y básica**, tanto en colegios públicos y privados. El sector oficial cuenta con la mayor porción, pues garantiza acceso a **8.6 millones a nivel nacional, mientras en el privado son, aproximadamente, 1.6 millones de alumnos.**

Como la mayoría de instituciones educativas están próximas a iniciar la jornada 2020, y ante las cifras tan significativas en términos de la cantidad de alumnos cubiertos por el Sistema de Educación Nacional, **es importante tener en cuenta que inician la rutina del ‘colegio’, con lo cual no solo se ve impactado su día a día, sino también su alimentación y otros aspectos, sobre todo de salud**

En el periodo de vacaciones las dinámicas cambian considerablemente, más en las fiestas de fin de año, que se **caracterizan por la generosidad en las porciones de la comida y, sobre todo, los cambios en la rutina que se venía dando.**

Esta realidad supone que al iniciar la jornada escolar se van a presentar cambios en las actividades diarias. Precisamente para evitar que dicho ingreso genere situaciones problemáticas, **decidimos consultar con el área de Promoción y Prevención de NUEVA EPS, para saber cómo mitigar los riesgos que supone el ingreso al colegio.**



Comunicado de Prensa

Gerencia de Comunicaciones y Asuntos Corporativos

nueva
eps

gente cuidando gente

Ante este contexto, vale la pena mencionar que, con corte a diciembre de 2019, NUEVA EPS aseguraba la salud de **1.321.206 afiliados menores de 18 años en todo el país, de los cuales poco más del 74% están entre los 5 y los 14 años**. Así mismo, durante dicho periodo fueron más de **6 millones de servicios en salud, siendo la fiebre (de origen no especificado) y las molestias gastrointestinales los motivos de mayor consulta**.

Qué debe tener una lonchera saludable:

Recuerde que el retorno a las clases implica un esfuerzo para el cuerpo de sus hijos. No olvide que al momento de alistar lo que va a llevar al colegio, no deben faltar:

- **Alimentos energéticos:** panes integrales, cereales integrales, galletas integrales tipo avena, ponqué casero, frutas secas, pasas, ciruelas, barritas de cereal, frutos secos tipo maní, nueces, aceitunas, entre otros.
- **Reguladores:** Jugos de fruta o frutas enteras, fruta deshidratada, fruta picada, verduritas picadas cocidas o crudas.
- **Formadores:** Leche descremada, yogurt, huevos, jamones y quesos bajos en grasa. Alimentos de origen animal bajos en grasa como: tortilla de huevo, salchichas de pollo o pavo, pollo a la plancha picado en cubitos, pollo deshilachado, entre otros.

Evite poner refrescos muy azucarados o bebidas gaseosas y paquetes, descarte los dulces o preparaciones que tengan exceso de grasa y azúcares. Procure siempre incluir agua y algún líquido bajo en azúcar; preferiblemente jugos de fruta natural.

No todo es la lonchera, también tenga en cuenta

EL área de Promoción y Prevención de NUEVA EPS, también trae una serie de consejos para los niños (y papás) a la hora de consumir la lonchera; **recuerden que la preparación de los alimentos es tan o más importante que su consumo**.

- ✓ Lavarse las manos con abundante agua y jabón antes de consumir los alimentos, más teniendo en cuenta las actividades propias de un niño en el colegio.
- ✓ Procure lavar las frutas antes de consumirlas. Si bien lo puede hacer en la casa, es mejor repetirlo antes de ingerirla.
- ✓ Los papás deben fijarse en las fechas de vencimiento de los alimentos antes de consumirlos. Es importante inculcar este comportamiento en los niños.
- ✓ Si los niños consumen agua en el colegio, es importante que sea agua potable, que no sea de los grifos pues puede generar problemas gastrointestinales.



Y ante los cambios de clima...

Otros de los factores que puede influir en el regreso normal a clases es el clima, pues sus cambios constantes pueden generar concisiones de salud, por tal razón tenga en cuenta:

- Proteja y cubra la nariz y la boca del niño, más si sale de madrugada de la casa. Evite los cambios bruscos de temperatura
- Verifique que el esquema de vacunación de los niños, niñas y adultos esté completo para su edad.
- Ventile a diario la casa, habitación y cualquier espacio donde estén los niños.
- Si presenta algún resfriado, es mejor que utilice un pañuelo desechable sobre nariz y boca, bótelo y lávese las manos. En lo posible no utilice pañuelos de tela.
- Cuando presenten síntomas inmediatamente aumente el consumo de líquidos para mantenerse hidratado.
- Si el niño está enfermo debe utilizar tapabocas y mantener las manos limpias con un frecuente lavado de manos con agua y jabón. Evite que contagie a otros, evalúe si debe o no llevarlo a clase.
- En caso de que tenga un cuadro gripal, no suministre medicamentos, antibióticos o jarabes para la tos a menos que sean formulados por el médico