



Handy Handouts®

Páginas educativas gratuitas (Handy Handouts®) para educadores, maestros, y padres*

Número 106



Los Almuerzos Saludables Promueven la Productividad y lo Mantienen Alerta: ¿Qué comerá tu niño/a para el almuerzo?

por Becky L. Spivey, M.Ed.

Los padres son contribuidores fundamentales del éxito de su hijo/a. Cuando usted empaca el almuerzo de su hijo/a o lo compra en la escuela, es importante que monitoree las opciones nutritivas. El almuerzo provee la energía necesaria para continuar aprendiendo durante el resto del día.

El tiempo de almorzar en la escuela es un evento social al igual que un abastecimiento nutritivo. Los niños se envuelven en la conversación en la mesa o se “tragan” su almuerzo con el apuro de salir al recreo. Al proveerle a los niños alimentos que son convenientes, agradables, y “en la onda” les ayuda a crear un hábito inconsciente de comer saludable. Abajo hay varias sugerencias para hacer que el almuerzo sea apetitoso y agradable.



Pistas para Empacar Almuerzos Saludables en el Hogar para la Escuela

- Involucre a su niño/a escogiendo y preparando alimentos que él/ella puede llevar para el almuerzo. Él/Ella es más probable de comer lo que escogió y no regalarlo o botarlo.
- Planifique por anticipación con su niño/a y piense acerca de los almuerzos que pueden preparar para la semana. Compre los ingredientes cuando haga su compra regular.
- Conozca los gustos de su niño/a. Si él/ella come cualquier cosa, dele muchas variedades dentro de la guía en la pirámide alimenticia. Si su niño/a decide comer lo mismo cada día, no se preocupe mucho. Simplemente esté seguro que el almuerzo sea nutritivo y balanceado.
- Use menos alimentos pre-empacados porque tienen un alto contenido de grasa, sal, y azúcar. Si usted escoge alimentos pre-empacados, como galletas con quesos diferentes, complémtelos con frutas frescas, vegetales crujientes, y recipientes con salsa baja en grasa. Añádele algo crujiente al almuerzo con otras opciones en vez de papas fritas. Trate de empacar nueces, una mezcla de nueces con frutas deshidratadas, o palomitas de maíz. Si las papas fritas son las favoritas, entonces trate la variedad que son horneadas.
- Mantenga los alimentos calientes caliente y los alimentos fríos frío. Congele las cajas de jugo (busque los que contienen 100% de jugo), las botellas pequeñas de agua, o los cartones pequeños de leche para ayudar a mantener los alimentos frescos hasta el almuerzo. La bebida se derretirá antes del almuerzo y estará lista para tomar. Los productos Thermos® aseguran que los alimentos calientes se mantengan a una temperatura constante. (*!No congele las latas de aluminio con soda! Estas explotarán en su congelador, y además no son una opción saludable.)
- Sea creativo cuando empaque usando servilletas temáticas coloridas, calcomanías para sellar las bolsas de papel y las de los sándwiches, y envíe mensajes cifrados de vez en

cuando para añadirle algo a la conversación en la mesa durante el almuerzo.

- Si usted prepara el almuerzo durante la noche anterior, guarde los alimentos perecederos en la nevera durante la noche.
- Si usa una lonchera o una fiamblera, límpiela cada día con agua caliente y jabón, y séquela completamente antes de volverla a empacar. Limpie los envases de Thermos® y déjelos secar al aire libre antes de volver a usarlos.

Comprando los Almuerzos Preparados en la Escuela

Muchas escuelas hoy en día preparan menús con hasta un mes de anticipación para que los estudiantes se lo lleven a sus padres. Esto ayuda en decidir cuales días su niño/a quizás quiera comer los alimentos preparados en el comedor escolar o traer almuerzo de su hogar.



- Si usted todavía sigue inseguro acerca de las selecciones en el comedor escolar, visite el comedor y comparta el almuerzo con su niño/a. Hable con su niño/a acerca de sus opciones con el almuerzo escolar.
- Las escuelas se diferencian en la preparación de sus comidas. Algunas escuelas usan empresas privadas u otras cocinas institucionales. Todas las escuelas tienen que usar *una calidad nutritiva o un sistema grupal de alimentos* para documentar el valor de sus comidas para las autoridades federales estadounidenses. Ellos deben cumplir con los requisitos resumidos en las *Directrices Alimenticias para los Americanos ("Dietary Guidelines for Americans")*.
- Junto con los almuerzos preparados en la escuela, muchos comedores ahora permiten las máquinas de ventas o proveen "chucherías" y refrigerios adicionales para comprar sin restricciones. Los estudiantes están libres para comer todo lo que puedan comprar. Discuta esto con su niño/a y anímelo a que haga las compras de chucherías adicionales de vez en cuando.
- Para muchos niños, el almuerzo escolar será la comida más importante y nutritiva de su día. Los niños dependen del almuerzo caliente en la escuela para más de 1/3 a 1/2 de su consumo nutricional. Guíe a su niño/a para que haga decisiones saludables por sí mismo. Discuta la necesidad de sabiamente escoger los diferentes grupos de alimentos. Monitoree cada día las decisiones de él/ella después de la escuela al hablar acerca de lo que escogió para el almuerzo.

Aunque su niño/a lleve el almuerzo del hogar o lo compre en la escuela, la meta es la misma, crear la costumbre de escoger alimentos saludables y nutritivos para mantener el nivel de la energía de su niño/a activa para el resto del día escolar. Los almuerzos saludables ayudan a los niños a mantenerse alerta y a estar preparados para aprender. ¿Qué comerá tu niño/a para el almuerzo?

Recursos

Citizens for Healthy Options in Children's Education - www.choicusa.net

Women Today Magazine - www.womentodaymagazine.com

KidsHealth - www.kidshealth.org

Colorado State University Cooperative Extension - www.ext.colostate.edu

Para más páginas educativas (Handy Handouts®), visite www.handyhandouts.com.

*Las páginas educativas (Handy Handouts®) de Super Duper® son para el uso personal y educacional solamente. Cualquier uso comercial es estrictamente prohibido.