

¡Buen Provecho! Ayudando donde el almuerzo escolar carece

por Joel Colón, M.Ed.

Según la niña camina en la fila del comedor escolar, la empleada del comedor le pregunta, “¿Quieres un vegetal?” “Si, ¿Cuales vegetales tiene?” pregunta la niña, aunque en su corazón ella desea brócoli con mantequilla. “Tenemos papas fritas o cáscaras de papas fritas,” contesta la empleada del comedor, “y no olvides tu leche. No puedes comer almuerzo sin leche.”

El Problema

Los científicos dicen que una dieta balanceada es uno de los factores más importantes para que los niños puedan sobresalir en la escuela. Un niño activo de 12 años de edad necesita alrededor de 2,500 calorías por día y de esas el cerebro usa alrededor de 500 calorías solamente para controlar las funciones fisiológicas del cuerpo. El problema aparece cuando ese mismo niño de 12 años de edad consume esas calorías a través de delicias azucaradas y productos llenos de jarabe de maíz alto en fructosa o fritos en aceite. El comer suficiente no es la única meta, los niños necesitan comer comidas adecuadas. Para ayudarle a su niño a comer mejor, vamos a mirar a algunos mitos, frustraciones, y verdades acerca de los almuerzos escolares.

Mitos

Mito – *Los almuerzos escolares proveen todo lo que un niño necesita para sobresalir durante el día.*

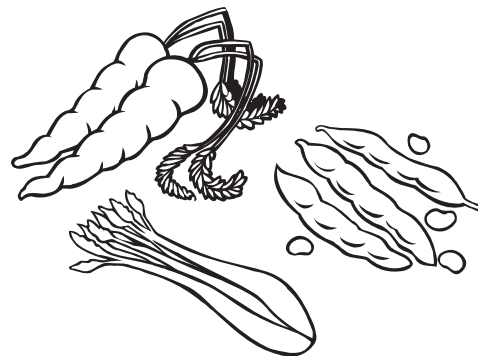
¡No esté tan seguro! Según el periódico *New York Times* en el estado de “cocina de comedores escolares en America” (Americas Cafeteria Cousine, Becker & Burro, 2003), muchos cocineros escolares preparan las comidas en freidoras solo porque es más fácil. También, muchas de las escuelas compran excedentes comestibles altos en grasa del Departamento de Agricultura. Muchas de estas comidas enlatadas y/o altas en fructosa pueden causar hiperactividad en niños menores de edad. En adición, muchos distritos escolares tienen contratos con vendedores de comidas rápidas. Estos les venden a los niños bolsas de papas fritas, barras de chocolate, y sodas. A niños cuando se les permite escoger entre una ensalada y una soda ¡siempre escogerán la soda!

Mito – *“¡Mi niño no quiere comer comidas saludables!” “¡A él solo le gusta comer porquerías!”*

Anime al niño a tomar responsabilidad por su propia nutrición. Abajo hay algunas sugerencias básicas que pueden ayudar a su niño a comer comidas saludables:

Cocine con su niño – Enséñele lo divertido que el arte de cocinar puede ser. Enséñele que cocinando por sí mismo, él puede añadir ingredientes a su comida para hacerla más sabrosa. Por ejemplo, para un niño con un diente goloso, haga un delicioso licuado de fruta y yogur para el desayuno. Deje que el niño pruebe el licuado y cambie la receta basado en sus propios gustos.

Modele buenos hábitos de comer – Un niño aprende acerca de lo que debe comer siguiendo el ejemplo de lo que ve que sus padres comen. Un niño que ve a sus padres comer



solo hamburguesas y papitas fritas crecerá con el mismo hábito. Trate de añadir lentamente selecciones saludables a su mesa. Sirva una ensalada verde como un aperitivo. Para el postre, en vez de mantecado, sirva fresas con yogur. En vez de usar pasta procesada, use pasta de trigo con una alta cantidad de fibra la cual se puede encontrar en la mayoría de los supermercados. La pasta de trigo es rica en nutrientes y fibra y ayuda al sistema digestivo.



Cuando esté en duda, empaque algunos sobrantes – Esta puede ser la idea más grandiosa en la historia de almuerzos escolares. Cocine algo para la cena que le guste al niño. Haga suficiente para que haiga sobrantes que pueda poner en un termo que el niño lleve a la escuela. Algunas escuelas tienen microondas que el niño puede usar para calentar su comida con poca ayuda. El almuerzo en un termo es la manera más fácil para que el niño coma saludablemente sin tener que tomar mucho tiempo en la mañana.

Mito – *¡No tengo tiempo para cocinar o empaçar un almuerzo y la única comida que mi niño come todo el día es el almuerzo escolar!*

El almuerzo escolar no tiene que ser pesimista y triste. La mayoría de las escuelas tienen opciones saludables que permiten que el niño satisfaga sus necesidades nutritivas sin tener que comer calorías vacías. Lo importante es enseñarle al niño hábitos buenos. En vez de un pedazo de pizza con una bolsa de papas fritas (dos carbohidratos pesados) enséñele al niño a tratar sabores diferentes y texturas de los diferentes grupos de comida. Una ensalada o sopa provee fibra y vitaminas necesarias para que los sistemas complejos del cuerpo humano funcionen. También hable con el maestro del niño y pregúntele si le permite tener una botella de agua en el aula escolar. Niños que tienen acceso fácil de agua o jugo son menos probables de comprar algo de la expendedora automática a la hora del almuerzo.

Mito – *¡El almuerzo escolar nunca es bueno y nunca cambiara!*

¡Esto no es verdad! Los distritos escolares siempre están tratando de mejorar. Involucrese en el proceso de decisiones que guían como el distrito crea el menú escolar de almuerzo en su escuela. Cuando no hay otra opción, los administradores del distrito tienen que escuchar las sugerencias de los padres.

Finalmente, comer saludablemente en la escuela siempre parece ser difícil. Para que los niños aprendan acerca de la buena nutrición, ellos deben ser enseñados. La conexión entre la nutrición y el comportamiento en el aula escolar ha sido controversial por mucho tiempo. Todos están de acuerdo, pero pocas personas están dispuestas a hacer algo acerca de esta controversia. Nosotros no podemos mirar a la buena nutrición como un sustituto para la intervención de educación especial o medicamentos recetados por un médico. Pero al fin del día, lo que el niño come afectara como el niño funciona en la escuela. Si apoyamos al niño y le permitimos que tome un papel importante en su nutrición, los resultados pueden ser increíblemente deliciosos.

Recursos

Brown, Jennifer. (2007, August 23). Brown bagging it in style. *The Toronto Star*.

Marcus, Susan. (2007). *The hungry brain: The nutrition/cognition connection*. New York, NY: Corwin Press.

Rivkin, Mary. (2007, March). Keeping fit—In body and mind! *Early Childhood Today*.

Becker, E., & Burros, M. (2003, January 13). Eat your vegetables? Only at a few schools. *The New York Times*.