



Empacando Almuerzos Nutritivos para la Escuela

Los niños ven un comercial de comida por cada 5 minutos de cómicos televisados los sábados en la mañana. Ya que solamente algunos de estos comerciales son de frutas o vegetales y los niños miran cerca de 20 horas de televisión por semana, sólo unos pocos niños reciben buena información sobre la nutrición apropiada.

Como resultado, sólo el 1 por ciento de todos los niños tienen patrones alimentarios consistentes con las recomendaciones dietéticas, ha dicho el Servicio de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés). Adicionalmente, solo un 18 por ciento de las niñas entre las edades de 9-19 reciben el calcio necesario y 4.7 millones de adolescentes entre las edades de 6-17 están sobrepeso. El cuarenta y cinco por ciento de los niños en escuelas elementales comen menos de una porción de fruta, el 20 por ciento come menos de una porción de vegetales y el 50 por ciento no comen el número de porciones de granos que necesitan por día.

¿Por qué los Padres Deben de Preocuparse?

Los efectos de una nutrición inadecuada en los niños puede incluir malnutrición, anemia por deficiencia de hierro (causada por insuficiencia de hierro en la dieta) y obesidad. Los métodos de pérdida de peso peligrosos, desórdenes alimentarios y dientes con caries pueden ser el resultado de una dieta pobre.

La dieta es un factor de riesgo conocido dentro del desarrollo de las primeras tres causas de muerte en la nación: enfermedades del corazón, cáncer y apoplejía (derrames). Otros problemas de salud durante la edad adulta que pueden estar asociados a una dieta pobre son la diabetes, presión sanguínea elevada, estar sobrepeso y osteoporosis (una debilidad en los huesos).

Incluya a sus Niños

Pruebe uno de estos consejos para ayudar a que su niño esté nutricionalmente mejor alimentado:

- Pregunte a sus niños que prefieren comer para el almuerzo. Los niños tienden a alimentarse más saludablemente, si tienen algo que decir a respecto, al preparar una comida.
- Cree un menú semanal para el almuerzo en la escuela. Estar organizada ayuda evitar el pánico en las mañanas causado por el no saber que empacar y le asegura que todos los ingredientes están a la mano.
- Haga un juego al seleccionar el menú para el almuerzo. Cree un tarjetero con los nombres de diferentes grupos de alimentos en un

lado y dibujos de los alimentos en el otro. Sus niños pueden decorar las tarjetas y luego seleccionar una tarjeta de cada grupo alimentario cuando sea tiempo de planear el almuerzo.

- Lleve sus niños al mercado y permítalos que escojan una merienda para acompañar con un emparedado o fruta.
- Involucre a sus niños en el proceso de empacar el almuerzo. Ellos estarán más motivados a comer si ellos ayudan a empacarlo.
- Lleve a sus niños a los mercados de granjeros y mire las frutas y vegetales menos conocidos. También, estimúelos a planear y cuidar de un jardín si es posible.
- Empaque una sorpresa en cada almuerzo tales como una calcomanía o escríble una nota para estimularlo. Esto le añadirá un elemento de diversión a un almuerzo tradicional.

Siga la Seguridad con los Alimentos

También es importante tener en mente la seguridad con los alimentos al empacarlos para el almuerzo de su niño.

Manténgalo limpio: Lave sus manos antes de preparar el almuerzo; mantenga las superficies de preparación de alimentos, utensilios, y cajas de almuerzo limpias; y enjuague bien las frutas frescas y los vegetales.

Manténgalo frío: Si está preparando alimentos refrigerados la noche anterior, manténgalos refrigerados y empáquelos para llevar en la mañana. Incluya un paquete congelado o sustituya un cartón de jugo por uno congelado el cual se derretirá para el almuerzo.

Manténgalo caliente: Utilice un termo insulated para alimentos como sopas, chili o guisados y manténgalos bien sellados.

Manténgalo fresco: Cualquier alimento que se pueda descomponer, tales como carnes, pollo o huevos, deben descartarse si no han sido almacenados apropiadamente a la hora del almuerzo.

Fuentes

Centro de Seguridad Alimentaria y Nutrición Aplicada (FDA, por sus siglas en inglés): www.cfsan.fda.gov/~dms/ftteats.html

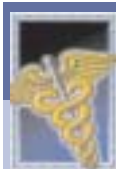
Salud para los Niños:

http://www.kidshealth.org/kid/grow/school_stuff/school_lunches.html

[Mamashealth.com: www.mamashealth.com/nutrition/schlunch.asp](http://www.mamashealth.com/nutrition/schlunch.asp)

Servicios de Nutrición y Salud (USDA, por sus siglas en inglés): www.fns.usda.gov

Compilado por Emily Marchesani, una escritora y antigua editora de ADVANCE.



Notas

La intención de este folleto es para explicar y servir como recordatorio de una condición médica. El folleto es una guía general solamente. Si tiene preguntas específicas, asegúrese de discutir las con su médico o profesional de salud. El folleto puede ser reproducido para distribución a pacientes.