

## Ayudando donde el almuerzo escolar termina

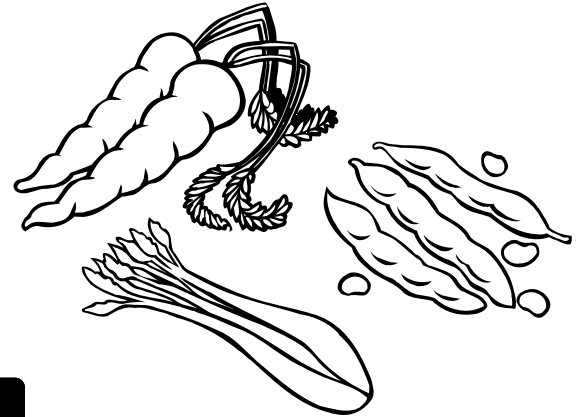
Por Joel Colón, M.Ed.

La chica entró por las puertas de la cafetería.

“¿Quieres un vegetal?” le pregunto la senidora a ella.

“Si. ¿Qué tienes?” pregunto la niña, su corazón convencido en frijoles.

“Tenemos papitas fritas,” respondió,” y no te olvides de la leche. No es un buen almuerzo sin la leche.”



### El Problema

Científicos siempre han dicho que una dieta balanceada es importante para que los niños puedan sobresalir en la escuela. Un niño de 12 años necesita aproximadamente 2,500 calorías al día. De esas calorías, el cerebro usa 500 calorías solamente para controlar las funciones fisiológicas como el latido del corazón y el sistema digestivo. El problema llega cuando ese mismo niño de 12 años esta recibiendo esas calorías de comidas con contenido alto de azúcar o con jarabe de maiz alto en fructosa (high fructose corn syrup). Comiendo suficiente no es la única meta—los niños también necesitan comer las comidas correctas. Vamos a mirar algunos mitos, frustraciones y verdades sobre los almuerzos escolares.

### Mitos

**Mito - El almuerzo escolar provee todo lo que un niño necesita para su día.**

No necesariamente. El periódico *New York Times* dice que los cocineros en las escuelas americanas fríen la comida solamente porque es la manera más eficiente para cocinar. Estas mismas escuelas reciben frutas marinadas en jalea de maíz alta en fructosa. Estas comidas pueden causar hiperactividad en estudiantes jóvenes. También, muchos distritos escolares tienen contratos con vendedores de comidas rápidas. Estos vendedores venden papas fritas, barras de chocolate y sodas.

**Mito - A mi niño lo le gustan las comidas buenas. ¡Solamente le gusta comer porquerías!**

Anime a que su niño tome responsabilidad en la nutrición. Abajo hay algunas ayudas básicas para que su niño coma comidas saludables.

**Cocine con su niño** - Enséñele a su niño que la cocina puede ser divertida. Enséñele que cocinando, ellos le pueden añadir cosas a la comida que le aumentan el sabor. Por ejemplo, los niños que le gustan comidas dulces pueden hacer una batida con frutas y yogur.

**Modele buenos hábitos** - Un niño aprende lo que debe comer dependiendo de lo que sus padres comen. Un niño que ve a sus padres comiendo hamburguesas y papas fritas tendrá el mismo hábito dietético. Añada opciones saludables a su mesa. Déle una ensalada a su niño. En vez de helado, déle fresas y crema al niño. En vez de usando pasta procesada, use pasta con el contenido de fibra alta. Pasta con fibra alta es rica en nutrientes y fácil de procesar en el sistema digestivo.

*Empaquete sobras para el almuerzo* - Esta puede ser la idea más grande en la idea de almuerzos escolares. Cocine comida para la cena. Algo que le gusta comer. Haga suficiente para que el niño pueda llevar a la escuela. Algunas escuelas tienen microondas, donde el niño puede calentar la comida. También le puede poner la comida en un Termos®. Así su niño no tiene que calentar su comida, y tiene algo para comer que le encanta.

**Mito** - *No tengo tiempo para cocinar y la única cosa que mi niño come es el almuerzo escolar.*

El almuerzo escolar no tiene que ser todo triste. Algunas escuelas tienen opciones que dejan que el alumno llegue a sus necesidades nutricionales. La parte importante es enseñarle buenos hábitos al niño. En vez de un pedazo de pizza con papas fritas (dos carbohidratos) enséñela al niño a que trate de comer diferentes sabores y texturas. Una ensalada o una sopa le dan la fibra y vitaminas necesarias para correr los sistemas complejos del cuerpo. También, hable con el maestro de su niño para que lo deje usar botellas de agua en el salón. Niños que beben mucha agua son menos capaces de llenarse de soda u otros jugos altos en calorías.

**Mito** - *El almuerzo escolar no es bueno y nunca cambiara.*

¡No es cierto! Algunos distritos escolares están tratando de mejorar. Involúcrase en el proceso de decisión que influencia los servicios escolares. Los administradores escolares no tienen otro remedio que escuchar a los padres.



Finalmente, comiendo saludable es algo que siempre parece difícil. Para que su niño aprenda sobre la buena nutrición, debemos enseñarle. La relación entre la nutrición y el comportamiento en la clase han sido discutidos por años. Si tomamos responsabilidad sobre lo que nuestros niños comen en la escuela, los resultados pueden ser muy 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*.



**Productos**

Abajo hay una lista de productos Super Duper® para ayudar a sus niños a comer saludable. Visite a [www.superduperinc.com](http://www.superduperinc.com) o llame al 800-277-8737. Haga clic abajo para ver el producto y la descripción.

*Webber® Photo Cards - Food*

Pregunte por #WFC-04

[www.superduperinc.com/WXYZ\\_Pages/wfc\\_04.htm](http://www.superduperinc.com/WXYZ_Pages/wfc_04.htm)

*Webber® Classifying Cards - Food*

Pregunte por #WCC-05

[www.superduperinc.com/WXYZ\\_Pages/wcc333.htm](http://www.superduperinc.com/WXYZ_Pages/wcc333.htm)

*Webber® Photo Lotto Games - Around the Home/Food*

Pregunte por #LOT-100

[www.superduperinc.com/L\\_Pages/lot100.htm](http://www.superduperinc.com/L_Pages/lot100.htm)