

NOTAS DE NUTRICION

El desayuno es el alimento más importante del día. Las investigaciones nos demuestran que los niños que comen desayuno obtienen mejores calificaciones, prestan mayor atención en clases, y su conducta es mejor. Comer un desayuno saludable y nutritivo provee los nutrientes y la energía (combustible) que los niños necesitan para concentrarse en la escuela. Las mismas investigaciones muestran que el 25% de los estudiantes de la secundaria no comen desayuno.

Excusas existentes para no comer el desayuno: Me levante tarde, no puedo comer antes de hacer ejercicios (atletismo), estoy cansado de comer la misma cosa. Todas estas son excusas comunes pero no son razonables. Si es difícil para usted el administrarse al levantarse usted y sus hijos y alistarse para la escuela o trabajo, trate de implementar las siguientes ideas:

1. Ponga la alarma y agregue de 10-15 minutos más temprano para comer el desayuno.
2. Compre barras de desayuno, tales como granola o barras de cereal. Estas son fáciles de comer en el carro.
3. Waffles congelados o panqués son fáciles de tostar y preparar. Agrégueles crema de cacahuete o queso para proveer proteína adicional.
4. Las escuelas proveen desayuno a bajo costo, lleve a sus hijos a la escuela unos 15 minutos más temprano antes que suene la campana para empezar las clases.
5. Si su deportista no quiere comer antes de hacer ejercicios, entonces déle una barra de desayuno de granola o cereal para comer después que haya hecho sus ejercicios.
6. Pregunte a sus hijos que le ayuden a decidir que comidas comprar que estén dispuestos a comer de desayuno. Llévelos con usted a la tienda. Déles las condiciones de que cosas son apropiadas para desayunar. Evite cosas demasiado azucaradas, tales como donas, o cereales con exceso de azúcar.

Los carbohidratos elevan la energía y le ayudan a su hijo a tener un buen comienzo al inicio del día. Las Proteínas mantienen el cuerpo trabajando duro hasta la hora del almuerzo. Déle a sus hijos una mezcla de proteínas y carbohidratos para el desayuno. Unos buenos recursos de proteínas son la leche, yogurt, queso cottage, huevos, queso blanco o amarillo, y carnes. Un buen recurso de carbohidratos son cereales integrales bajos en azúcar, frutas, y pan integral.

Los niños mayores y los jóvenes pueden ser capaces de hacerse su propio desayuno. Si usted tiene que salir de su casa antes que sus hijos se vayan a la escuela, ponga los ingredientes del desayuno donde ellos los puedan tomar con seguridad. Este paso simple puede prevenir escuchar excusas frecuentes como “No había nada que comer.” O “No supe donde encontrar la comida.” O quizá “Mis padres no están en casa, por lo tanto no tuve nada que desayunar.” De hoy en adelante haga del desayuno una prioridad. ¡Buen Apetito!

Atentamente,

Ruth Bowen, enfermera escolar
Coordinadora de servicios de salud