

Nutrición Para los Niños de la Escuela Primaria (Nutrition for Elementary School Age Children)

¿Se preocupa por las costumbres de comer de su niño? Cuando los niños entran en la escuela, afrontan nuevas experiencias y desafíos. Uno de estas experiencias nuevas es el almorzar, y a veces el desayunar, en la escuela. Hacen más de sus propias decisiones en escoger comidas y en decidir porciones. Este tiempo es bueno para enseñarles de que constituye una dieta saludable y porque el comer una variedad de comidas es importante para la buena salud.

- **Anime a su niño a desayunar cada día, esté en la escuela o en casa.** Sin el desayuno, muchos niños tienen hambre a media mañana. Esto puede afectar su concentración. Incluso la falta a corto plazo del alimento puede afectar la función del cerebro. El cereal con leche es una comida rápida y nutritiva que cuesta menos de 50 centavos por porción. Los desayunos no tradicionales, tales como tortillas y frijoles, queso de cuerda y pizza fría, pueden atraer a los niños que no acostumbran a comer el desayuno normalmente.
- **Anime a su niño a escoger y beber la leche desnatada o baja en grasa con las comidas.** El calcio construye los huesos y dientes fuertes, y la vitamina D agregada a la leche facilita la absorción del calcio en el cuerpo. Huesos fuertes y duros pueden prevenir la osteoporosis, o la pérdida grave de los huesos, a una edad avanzada.
- **Anime a su niño a escoger y comer frutas y vegetales cada día.** Cinco o más porciones son recomendadas para todas las edades. Las frutas y los vegetales contienen vitaminas y minerales que incluyen la vitamina C, lo que ayuda las heridas y los moretones a curar, y la vitamina A de caroteno-beta. La vitamina A es importante para la vista sana. Aunque un suplemento de vitamina puede suplir las vitaminas C y A, científicos piensan que hay otras sustancias químicas en las frutas y los vegetales que son importantes para la buena salud, como los pigmentos que les dan colores a las frutas y vegetales sus. Estos se llaman “phytochemicals” (sustancias fitoquímicas) y investigaciones científicas indican que tienen un rol en bajar el riesgo del cáncer y de las enfermedades del corazón a una edad avanzada.
- **Anime a su niño a comer alimentos del grupo de carne y de proteína cada día.** La proteína es importante para desarrollar los músculos. Comidas de este grupo



son nuestras mejores fuentes del hierro. La escuela primaria es un tiempo ocupado para los niños, y el escoger a comer comidas altas en hierro ayudará asegurar que tengan la energía para trabajar y jugar. (Nota: Demasiado hierro puede ser mortal, entonces esté seguro de guardar las pastillas de vitaminas- especialmente las que saben a dulce- fuera del alcance de los niños)

- **Limite los “extras” que usted permite que su niño compra a la escuela, como el helado y las bebidas de sabor de fruta.** Estos “extras” no son una parte del programa escolar del almuerzo y proporcionan muchas calorías con pocos nutrientes.
- **Entérese a que hora la clase de su niño almuerza, pase por la escuela y almuerce con él o ella de vez en cuando.** Es posible que usted tenga que reservar un almuerzo por adelantado, pero es una experiencia para usted mismo aprender como es el comedor y como sabe a la comida. Es bueno hablar con su niño y sus compañeros de clase sobre sus preferencias de alimentos.
- **Los estudiantes jóvenes de la escuela primaria son animados a traer un bocadillo a la escuela.** Vaya de compras con su niño a escoger una variedad de bocadillos nutritivos. Una bolsa de frío (aislada) es una buena compra porque su niño puede llevar más variedad de alimentos a la escuela (alimentos perecederos no deben estar a la temperatura ambiente por más de dos horas). Envases pequeños de yogurt, zanahorias y aderezo, ensalada de frutas y galletas saladas son buenas opciones de bocadillos. Tenga un buen surtido de cucharas plásticas.
- **Muchas veces los niños llegan a casa de la escuela o de los programas después de escuela y están listos para comer lo que es conveniente.** Dulces, galletas, patatas fritas- los productos no-perecederos, los que son listos para comer en la despensa, son a menudo los bocadillos a escoger. Aunque estos alimentos pueden estar en una dieta sana, consumir estos alimentos cerca de la hora de comer puede disminuir el apetito de su niño para los alimentos nutritivos que usted sirve. Limite la cantidad de estos bocadillos que guarda en la cocina. En su lugar, tenga más opciones de bocadillos rápidos y nutritivos disponibles, como el queso y galletas, el yogurt congelado bajo en grasa, uvas, plátanos, melocotones y otras frutas frescas, y zanahorias preparadas con aderezo bajo en grasa.
- **Para los días que su niño decide hacer su almuerzo, anímelo a hacerlo por sí mismo y incluir alimentos de por lo menos tres de los grupos de alimentos.** Para una bebida, la leche puede ser comprada en la escuela.
- **La escuela primaria es un tiempo en que los niños empiezan a tomar más de sus propias decisiones sobre la comida.** Si usted les ayude a empezar bien con la nutrición, pueda influir su salud a una edad avanzada. Para más información sobre la Pirámide Guía de Alimentos o la nutrición de niños, contacte a su agente local del Servicio de Extensión para las Familias y el Consumidor.

LA UNIVERSIDAD DE GEORGIA Y LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE FT. VALLEY, EL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS EEUU Y CONDADOS COOPERADORES DEL ESTADO. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. UNA ORGANIZACIÓN PARA LA IGUALDAD DE OPORTUNIDAD/ ACCIÓN AFIRMATIVA COMPROMETIDA A PROCURAR DIVERSIDAD EN SUS EMPLEADOS.
Connie Crawley, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión

Febrero 2004 Folleto #FDNS-E-68SP

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 mayo y 30 junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Gale A. Buchanan, Decano y Director