

## **16 de octubre - Día Mundial de la Alimentación**

El Departamento de Educación para la Salud invita a toda la comunidad educativa a promocionar el desayuno y las meriendas saludables en los niños y niñas en edad escolar. Esta iniciativa se funda en el convencimiento de que los buenos hábitos en la alimentación son importantes para el desarrollo y crecimiento de niñas y niños y la prevención de enfermedades.

### **IMPORTANCIA DEL DESAYUNO EN LA ETAPA ESCOLAR**

“El desayuno es la primera comida del día y la más importante”.

Las necesidades energéticas de los niños y niñas en edad escolar se incrementan considerablemente, ya que es una etapa de pleno crecimiento y desarrollo.

Los estudios muestran que después de un desayuno saludable, los niños y niñas tienen más energía durante el día, en contraste con aquellos que no comen nada en la mañana. Además, aumenta su desarrollo intelectual porque consumen la energía y los nutrientes indispensables que promueven una mayor atención y concentración en clase.

En otro aspecto, el desayuno saludable contribuye a la prevención del sobrepeso y la obesidad como así también de otras enfermedades (diabetes, hipertensión arterial, colesterol elevado y algunos casos de malnutrición).

El sobrepeso y la obesidad infantil se están convirtiendo en problemas de salud importantes, que los expertos creen que pueden mejorar si más niños comen un desayuno saludable todos los días. Los estudios demuestran que el desayuno contribuye a mantener un peso corporal saludable. Los niños que no comen en la mañana son más propensos a experimentar hambre mucho antes del almuerzo y pueden tener tendencia a “picotear” alimentos con alto contenido en azúcar, grasa y sal.

### **¿Qué pueden hacer los padres?**

El papel de los padres y cuidadores en animar a los niños a tomar un desayuno consistente es vital.

En primer lugar, los padres proporcionan un modelo a seguir en cuanto a los hábitos y comportamientos alimentarios de los niños. Ofrecer opciones de desayunos saludables y comer con los niños en la mañana son costumbres que pueden ayudar a reforzar buenos hábitos de alimentación, que se mantendrán a lo largo de la vida. Estos son algunos consejos para motivar a los niños a comenzar el día con un desayuno saludable:

- Levantarse más temprano para preparar un desayuno saludable. Esto puede tomar solo 15 minutos o menos pero significa mucho para la familia.
- Planear el desayuno con anticipación.

- Dejar la taza para el desayuno lista sobre la mesa la noche anterior.
- Leer las etiquetas de los envases de los alimentos para saber qué ingredientes contienen y elegir los productos que tienen menores cantidades de azúcar, grasa y sal.

### ¿Qué debe incluir un buen desayuno?

- Pan blanco o tostado (un bollito o tres rebanadas), untado con jalea, mermelada, dulce, miel o queso. Otras opciones son las galletas integrales o los bizcochuelos hechos en casa.
- Lácteos bajos en grasa (una taza) como el yogur o la leche descremada sola o con té, yerbeado o café.
- Frutas (banana, manzanas, pera o naranja).
- Un vaso de agua.

## MERIENDAS ESCOLARES SALUDABLES

Para lograr una alimentación completa, equilibrada y adecuada es importante tener en cuenta qué meriendas escolares ofrecemos a niños y niñas.

Los padres juegan un rol importante en su elección, ya que tienen la responsabilidad de formar buenos hábitos alimentarios, por lo que se sugiere planificar semanalmente las meriendas con la participación de niños y niñas.

De este modo, evitamos la compra de alimentos no saludables (snacks, golosinas, gaseosas, jugos, tortitas, galletas rellenas dulces con grasas trans, panchos, entre otros).

Esta es una estrategia nutricional para prevenir enfermedades como sobrepeso, obesidad y otras, y fortalecer la salud integral, afianzando hábitos saludables.

### Algunos ejemplos de meriendas escolares saludables:

Copos de cereales de trigo o arroz

Tutucas

Pororó

Turrón de maní

Alfajores de maicena o miel

Galletas de arroz

Barritas de cereal

Sándwich de queso, dulce de batata o membrillo

Frutas frescas y de estación

Frutos secos (almendra, nuez)

Frutas desecadas (pasas de uva, ciruelas u orejones de duraznos o de pera)

Para beber: agua segura

