



## Desayuno escolar

### Información para padres

¿Quiere que sus hijos estén alertas, concentrados y listos para enfrentar los desafíos académicos del día? Anímelos a que desayunen – no solo los días de exámenes, sino todos los días del año. Está bien documentado que los que desayunan están más concentrados y enérgicos a lo largo del día.

### Desayuno = Logro

Los estudios nacionales confirman constantemente que el desayuno ayuda a los estudiantes a mantenerse concentrados y listos para aprender. Desayunar está vinculado a:

- Mejor desempeño en el aula, incluyendo mejores puntajes en los exámenes y calificaciones
- Mayor capacidad para enfocarse y concentrarse en el trabajo escolar
- Disminuye problemas de conducta, tardanzas y visitas a la enfermería
- Aumento de asistencia

Igualmente de importante, es cuando los estudiantes comienzan su día con el desayuno de forma rutinaria, es muy probable que se convierta en un hábito que se extienda a sus años de adolescencia y de adulto.

### El desayuno escolar asegura un comienzo nutritivo todos los días

¡El desayuno es genial! Si sus hijos no tienen tiempo para comer en casa o simplemente no tienen hambre a primera hora de la mañana, haga que prueben el desayuno escolar. ¡Es una excelente opción para todos los niños, ¡independientemente de los ingresos!

Este es el por qué:

- El desayuno escolar proporciona  $\frac{1}{4}$  de las cantidades diarias recomendadas que un niño necesita.
- Puede ser una comida nutritiva que proporciona una variedad de alimentos.
- Es fácil y conveniente. Puede sentirse cómodo porque su hijo está comiendo una comida nutritiva y obteniendo el mejor comienzo posible para un día de aprendizaje.

### Incrementando el desayuno: Por qué deberían preocuparse los padres

Muchas escuelas amplían el servicio de desayuno más allá de las paredes de la cafetería para los estudiantes que no alcanzan a desayunar. Este ya puede ser el caso en la escuela de su hijo.



© 2018 National Dairy Council.® Fuel Up is a service mark of National Dairy Council.



Si no es así, vale la pena pedirle a su director nutricionista escolar que lo considere como una opción. Las escuelas descubren que cuando llevan el desayuno a los estudiantes en lugar de esperar que el estudiante venga a la cafetería, más estudiantes desayunan y obtienen los beneficios académicos, comportamiento y nutricional. Cuando todos los estudiantes en un aula desayunan, todos, desde maestros hasta estudiantes y padres, ganan.

Normalmente, las escuelas utilizan uno de los tres enfoques, según sus necesidades:

- **Desayuno en el aula** — Los estudiantes desayunan en su aula, ya sea al comienzo o temprano en el día escolar. Un desayuno con productos fáciles de comer, como sándwiches y burritos, magdalenas con bajo contenido de grasa, palitos de tostadas francesas o cereales de trigo integral, además de leche y fruta o jugó con bajo contenido de grasa, se llevan de la cafetería al aula, a menudo por alumnos.
- **Desayuno Grab 'n' Go** — El desayuno está empacado para que los estudiantes lo puedan agarrar rápidamente de la cafetería o de los carros en otras partes de la escuela. Lo comen en la cafetería, en el aula o en otras áreas escolares.
- **Desayuno después del primer período** — Por lo general, se sirve en las escuelas intermedias y secundarias, a los estudiantes se les permite desayunar después de su primer período en un estilo de grab 'n' go.

Consulte Desayuno para todos: ¡La primera comida es importante, para obtener información sobre los tres, vaya a [¡Desayuno para todos: la primera comida importa!](#)

Su [Cónsul de Lácteos](#)® local está disponible como un recurso para las escuelas interesadas en expandir el desayuno.