



Almuerzo escolar Información para padres

Cuando los niños comen el almuerzo escolar, es más probable que consuman leche, carnes, granos y verduras en comparación con los estudiantes que no lo hacen, incluyendo los estudiantes que traen el almuerzo de casa. También tienen un mayor consumo de nutrientes, tanto durante el almuerzo como a lo largo de un día enteroⁱ - y, en cuanto al costo, el almuerzo escolar es a un buen costo.

Almuerzo escolar: Una opción nutritiva

¡Los almuerzos escolares son nutritivos! Para calificar como un almuerzo escolar reembolsable a nivel federal, las comidas deben cumplir con pautas específicas. Almuerzos escolares deben:

- Proporcione una variedad de alimentos de [MiPlato](#) y satisfaga un tercio de las necesidades diarias de calorías de los niños
- Proporcionar un tercio de las necesidades diarias de los niños de “nutrientes problemáticos”: proteínas, vitaminas A y C, hierro y calcio
- Limite la cantidad de grasa al 30 por ciento o menos de calorías y grasa saturada al 10 por ciento de las calorías cuando se usa un promedio en el transcurso de una semana
- Ofrezca una variedad de opciones de leche, incluyendo leche descremada, baja en grasa y sin grasa. Las escuelas también pueden ofrecer leche con sabor y leche reducida en lactosa.

Almuerzo escolar y alimentos ricos en nutrientes

Visite la cafetería de la escuela de su hijo y es probable que encuentre productos como la pizza de queso integral y reducido en grasa; una variedad de frutas y verduras; leche con sabor sin grasa y yogur bajo en grasa. [Las Pautas Dietéticas para Americanos \(DGA\) del 2015](#) (en inglés) exigen un mayor consumo de alimentos densos en nutrientes en nutrientes de todos los grupos de alimentos, nutrientes que faltan en la dieta de la mayoría de los estadounidenses. Los almuerzos escolares de hoy en día alientan a los niños a consumir menos calorías vacías (incluidas las bebidas endulzadas con azúcar) y menos alimentos con alto contenido de grasa saturada y sodio, al ofrecer una variedad de frutas frescas, granos enteros, verduras y opciones de leche baja en grasa.

Leche: La bebida de almuerzo preferida

Anime a sus hijos a elegir la leche con su almuerzo. Los estudios demuestran que los niños que escogen un cartón de leche en el almuerzo tienen más probabilidades de obtener el calcio que necesitan que los niños que toman otras bebidas, como las bebidas de jugo.ⁱⁱ Los estudios también muestran que:

- Los que beben leche a la hora del almuerzo consumen más de los nutrientes que suelen ser bajos en las dietas de los niños, como la vitamina A y el zinc.ⁱⁱⁱ
- Tener la opción de leche saborizada en el almuerzo puede ayudar a los niños a satisfacer sus necesidades de calcio. Los niños prefieren la leche saborizada, y beben más leche cuando está saboreada, y la leche saborizada proporciona la misma cantidad de calcio y otros ocho nutrientes esenciales que la leche blanca.



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



Aprenda por qué la [leche saborizada](#) es una opción nutritiva.

Recreo antes del almuerzo

¡Los niños quieren y necesitan jugar, y necesitan comer! El recreo antes del almuerzo les permite a los niños tener el tiempo adecuado para ambos y puede hacer una gran diferencia de muchas maneras. Un estudio innovador de 1995^{iv} mostró que cuando los niños tienen el recreo antes del almuerzo, hay algunos beneficios impresionantes, incluyendo:

- Menos desperdicio de comida y leche: los niños obtienen más nutrientes y tienen menos hambre cuando regresan a clase.
- Mejor comportamiento en la cafetería: los estudiantes tienen el tiempo y la oportunidad de disfrutar de su comida sin sentir la necesidad de salir corriendo y jugar. Habiendo usado un exceso de energía, están más relajados, tranquilos y listos para comer.
- Mejor rendimiento en el aula: los estudiantes están más tranquilos y listos para aprender.
- Mejor comportamiento en el aula de cuidados por la tarde: los maestros tienen más tiempo sin interrupciones durante las enseñanzas después del almuerzo.

Hable con el director de su escuela sobre los beneficios de programar el recreo antes del almuerzo.

Empaque almuerzos de casa con suficiente buena nutrición

Haga de la buena nutrición una prioridad e involucre a sus hijos en la planificación de almuerzos desde casa. Su “participación: hace que sea menos probable que los alimentos se intercambien, vayan a la basura o vuelvan a casa sin comer.

- **Deje que los grupos de alimentos sean la guía.** Como regla general, asegúrese de que los almuerzos incluyan al menos tres de los diez consejos de [Elija MiPlato](#). Empaque alimentos frescos y enteros en lugar de alimentos procesados, por ejemplo, fruta fresca en lugar de bocadillos de fruta.
- **Haga que los niños compren leche.** Envíe dinero a la escuela para que los niños compren leche con su almuerzo en lugar de empacar un jugo de fruta, una bebida de fruta o una bebida gaseosa. Los estudios muestran que los niños que toman leche con el almuerzo tienen más probabilidades de satisfacer sus necesidades diarias de calcio.
- **Deje que los niños escojan leche saborizada.** La leche saborizada tiene los mismos nutrientes que la blanca. Los estudios muestran que los niños que beben leche saborizada no consumen más grasa o azúcar que los niños que beben solo leche blanca.
- **Sirve los mismos alimentos con un nuevo toque.** Corte queso en cubitos en lugar de rebanadas o corte las manzanas en círculos en lugar de trozos.
- **Considere los gustos y disgustos.** Haga que sus hijos lo ayuden a crear una lista de los alimentos que les gustan para el almuerzo. Llévelos al supermercado y pídale sugerencias para el almuerzo.
- **Mantenga los alimentos seguros.** Use una lonchera insolada que incluya una bolsa de hielo.

Ideas para la lonchera

Empacar diferentes almuerzos evita que los niños se aburran y ayuda a asegurar que obtengan la variedad de alimentos necesarios para una dieta nutritiva. Aquí hay algunas ideas para ayudarlo a “pensar fuera de la lonchera”.

Utilice diferentes tipos de pan o córtelos en diferentes formas

- Envuelva una ensalada o carne magra y queso en una tortilla o Mountain bread.
- Enrolle una tortilla con hummus y zanahorias ralladas o frijoles refritos mezclados con queso.
- Haga sándwiches de atún y queso en lugar de un sándwich tradicional.
- Rellene pan de pita con diferentes rellenos de sándwich.
- Riegue queso en un pan de pita con salsa de pizza.

Servir una ensalada en lugar de un sándwich

- Mezcle las sobras de pasta con verduras y aderezo.
- Sirva una “ensalada en una bolsa” con queso rallado y aderezo bajo en grasa separado.

Una vegetales, granos y alimentos ricos en proteínas

- Cortar verduras frescas, cubitos de queso y galletas integrales
- Hummus con rodajas de pita y verduras para untar con salsa
- Huevo duro y pan integral

Servir las sobras – ¡Muchas sobras saben muy bien frías!

- Espaguetis fríos
- Pedazos de pollo
- Ziti al horno u otras cazuelas
- Rebanadas de pizza

Enviar sopa o chile en un termo

- Agregue una bolsa pequeña de queso rallado para regar por encima.

Hagalo yogur

- Yogur en un tubo o yogur bebible con un bocadillo y fruta
- Un cartón de yogur con granola baja en grasa y fruta para mezclar
- Un batido en un termo junto con un banano y galletas integrales

ⁱUSDA Food and Nutrition Service. [Diet Quality of American School Children by National School Lunch Program Participation Status: Data from the National Health and Nutrition Examination Survey, 2005-2010](https://www.fns.usda.gov/diet-quality-american-school-children-national-school-lunch-program-participation-status-data). 2015. Accessed at: <https://www.fns.usda.gov/diet-quality-american-school-children-national-school-lunch-program-participation-status-data> January 26, 2019.

ⁱⁱJohnson, RK, et al. [The nutritional consequences of flavored-milk consumption by school-aged children and adolescents in the United States](#). *Journal of the American Dietetic Association*, 2002. 102:853-56. Accessed January 26, 2019.

ⁱⁱⁱJohnson, RK, et al. The Association between Noon Beverage Consumption and the Diet Quality of School-Age Children. *Journal of Child Nutrition and Management*, 1998. 2:95-100.

^{iv}Gettlinger, MJ, et al. [Food Waste is Reduced when Elementary-School Children Have Recess before Lunch](https://jandonline.org/article/S0002-8223(96)00245-3/abstract). *Journal of the American Dietetic Association*, 1996. 9:906-8. Accessed at: [https://jandonline.org/article/S0002-8223\(96\)00245-3/abstract](https://jandonline.org/article/S0002-8223(96)00245-3/abstract) January 26, 2019.