

# MÁS FUERTE CON EL DESAYUNO ESCOLAR

Los desayunos escolares juegan un papel importante para ayudar a que los niños obtengan la nutrición que necesitan para aprender, crecer y estar saludables. El estudio sobre la nutrición y el costo de las comidas escolares\* mostró que el desayuno escolar proporciona alimentos que la mayoría de los niños no comen la cantidad suficiente (granos integrales, frutas y lácteos). El estudio también encontró que los niños que desayunan en la escuela comen más de estos alimentos que los niños que desayunan en otro lugar.



## FRUTAS

Las frutas en el desayuno escolar proporcionan a los niños con **≥ 48%** de las frutas que necesitan para todo el día.

**63%**

de la cantidad diaria recomendada para los niños de escuela primaria

**48%**

de la cantidad diaria recomendada para los niños de escuela intermedia

**51%**

de la cantidad diaria recomendada para los jóvenes de secundaria

Comer frutas enteras en el desayuno aumenta el consumo de potasio, vitamina C, folato y fibra dietética de los niños. Estos nutrientes son importantes porque ayudan al cuerpo a mantener una presión arterial saludable, curar heridas y más.



## LÁCTEOS

Los alimentos lácteos en el desayuno escolar proporcionan a los niños alrededor del **40%** de los alimentos lácteos que necesitan para todo el día.

**39%**

de la cantidad diaria recomendada para los niños de escuela primaria

**40%**

de la cantidad diaria recomendada para los niños de escuela intermedia

**40%**

de la cantidad diaria recomendada para los jóvenes de secundaria

Beber leche baja en grasa o sin grasa en el desayuno ayuda a los niños a desarrollar huesos fuertes, en un momento en que están creciendo rápidamente. El calcio y la vitamina D son solo algunos de los nutrientes importantes de la leche y otros alimentos lácteos. Las leches sin lactosa y con lactosa reducida también brindan estos nutrientes a los niños.

## GRANOS INTEGRALES



El desayuno escolar proporciona a los niños con **> 30%** de los granos integrales que necesitan para todo el día.

**33%**

de la cantidad diaria recomendada para los niños de escuela primaria

**38%**

de la cantidad diaria recomendada para los niños de escuela intermedia

**30%**

de la cantidad diaria recomendada para los jóvenes de secundaria

Comenzar el día con granos integrales les da a los niños fibra dietética, lo que los ayuda a sentirse satisfechos por más tiempo. La fibra también ayuda al buen funcionamiento del tracto digestivo. Los granos integrales también proporcionan vitaminas del complejo B y minerales, como el selenio y el magnesio, para un cuerpo saludable.



Los niños están aprendiendo cómo tener un patrón de alimentación saludable en el desayuno escolar. Estos hábitos saludables pueden ayudar a los niños a convertirse en adultos saludables que tienen menos riesgos de enfermedades crónicas, como diabetes y enfermedades del corazón.

**Obtenga más información sobre el desayuno escolar en [TeamNutrition.USDA.gov](https://www.teamnutrition.usda.gov).**

\*U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service, Office of Policy Support, School Nutrition and Meal Cost Study, Final Report Volume 2: Nutritional Characteristics of School Meals by Elizabeth Gearan, Mary Kay Fox, Katherine Niland, Dallas Dotter, Liana Washburn, Patricia Connor, Lauren Olsho, and Tara Wommak. Project Officer: John Endahl. Alexandria, VA: April 2019.

