



center for BEST
PRACTICES



DESAYUNAR EN LA ESCUELA – MÁS SANO DE LO QUE CREE

¡Desayunar en la escuela les da a los niños un comienzo saludable para el día escolar! Los desayunos en la escuela son más sanos de lo que cree la mayoría de la gente y pueden beneficiar a los niños, las clases y las comunidades. Aprenda más sobre las cualidades nutritivas de estos desayunos y sobre cómo pueden mejorar el rendimiento de los niños y crear salones de clase más tranquilos.

PAUTAS ALIMENTARIAS

Las escuelas que participan en el Programa de Desayuno Escolar (SBP, por sus siglas en inglés) deben seguir las [pautas alimentarias](#) respaldadas por la comunidad científica y proporcionadas por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés). Los programas de nutrición escolar son autosuficientes, es decir, no son parte del presupuesto escolar y el USDA les devuelve el dinero a las escuelas si siguen las pautas. Este reembolso cubre el costo de la comida, de la preparación, de servir las comidas y bebidas y de los salarios del personal de servicio.

Según las pautas del USDA, los desayunos escolares deben incluir:

1. Una taza de fruta y/o verduras – bien frescas o congeladas, secas o enlatadas. Pueden ofrecer jugo, pero no más de $\frac{1}{2}$ taza del total de la ración. El resto de la ración deben ser productos frescos, congelados, secos o enlatados;
2. Dos raciones de productos ricos en cereales integrales; se pueden combinar con alimentos ricos en proteínas como huevos o yogur;
3. Ocho onzas de leche descremada o leche 1%.

Las escuelas son reembolsadas por los desayunos siempre que:

- Cada desayuno contenga los productos citados anteriormente Y
- Los estudiantes escojan tres productos, uno de los cuales DEBE ser $\frac{1}{2}$ taza de fruta o jugo. Por ejemplo, una ración de cereales, 4 onzas de yogur y una banana sería un desayuno “reembolsable”.

¿CÓMO DE SANOS SON LOS DESAYUNOS ESCOLARES?

Aunque los productos que reciben los estudiantes en la escuela a veces parecen ser los mismos que encontramos en el supermercado, en la tienda o en los restaurantes de comida rápida, su perfil nutricional es muy diferente.

- Los cereales en los desayunos escolares son ricos en cereales integrales, bajos en azúcar y están llenos de vitaminas y minerales.
- Los jugos contienen un 100% de frutas/verduras y las frutas y verduras son frescas o congeladas. Si sirven fruta enlatada, está enlatada en almíbar ligero, en agua o en jugo de fruta.
- El número de calorías tiene un máximo y un mínimo apropiado para la edad.
- Las grasas saturadas constituyen menos del 10% de las calorías totales.
- Los desayunos son bajos en sodio.

Por ejemplo, la Barra de Cereales Sabor Canela de General Mills se puede encontrar en el supermercado y en las escuelas. Esta barra se sirve en la escuela como parte de un desayuno reembolsable que debe cumplir las pautas alimentarias del USDA, mientras que la barra de cereales que se vende en el supermercado o en la tienda de la esquina no tiene que cumplir ninguna pauta alimentaria.



Comparación Nutritiva de la Barra de Cereales Sabor Canela		
Información Nutricional	Barra en el Desayuno Escolar	Barra Comprada en la Tienda
Calorías	150	180
Grasa Total	3g (5% del VD*)	4g (6% del VD)
Azúcares	9g	14g
Calorías de Grasa	30	36
Grasas Saturadas	0,5g (3% del VD)	2g (10% del VD)
Sodio	110mg (5% del VD)	150mg (6% del VD)
Hidratos de Carbono (total)	30g (10% del VD)	33g (11% del VD)
Fibra Dietética	3g (11% del VD)	1g (4% del VD)
Proteína	3g	3g
*DV = Valor Diario		

¿CÓMO SE PLANEAN LOS MENÚS DE LOS DESAYUNOS?

Los menús son creados por profesionales de la nutrición. Planear estos desayunos escolares es difícil, ya que estos profesionales deben encontrar un equilibrio entre crear menús que sigan las pautas del USDA y ofrecer una variedad de opciones para una población diversa de estudiantes. Universalmente, los estudiantes prefieren productos que son más dulces y más altos en sodio, lo cual puede ser complicado para los profesionales de la nutrición. Sin embargo, los productos de los desayunos son testados a menudo

para asegurar que los menús contienen productos que les gustan a los estudiantes y que van a consumir. Si se sirven productos que no son populares, los estudiantes no los consumirán, lo cual implica que no obtendrán los beneficios del desayuno Y se desperdiciará comida.

¡NO SE OLVIDE DE LOS BENEFICIOS AÑADIDOS DE DESAYUNAR!

Los Desayunos Escolares son mucho más que una forma de llenar los estómagos vacíos, ya que ayudan a los niños a centrarse, contribuyen a tasas más altas de asistencia y los niños que desayunan en la escuela llevan una vida más sana en general.

- Los estudiantes que desayunan en la escuela asisten a la escuela, como media, 1,5 días más¹
- Los estudiantes que desayunan en la escuela obtienen una nota, como media, un 17,5% superior en los exámenes estandarizados de matemáticas²
- Los niños que desayunan en la escuela tienden a consumir leche y fruta como parte de su desayuno³
- Los niños de familias con bajos ingresos que desayunan en la escuela tienen una dieta mejor en general que los niños que no desayunan o que desayunan en otros lugares⁴
- Los niños que participan en el programa de desayunos escolares tienen menos tendencia a la obesidad y el sobrepeso, y suelen tener un índice de masa corporal (IMC) más bajo^{5,6,7,8}

¡SU VOZ ES IMPORTANTE!

Si quiere aprender más sobre los desayunos en su escuela y/o compartir sus opiniones e ideas, póngase por favor en contacto con el Director de Nutrición de su escuela. Podemos crear colaboraciones positivas a través de la cooperación y la creatividad. Para más información y recursos sobre los Desayunos Escolares, visite el [Centro de Mejores Prácticas](#).

Fuentes:

1. [No Kid Hungry Starts with Breakfast](#). Share Our Strength, 2015.
2. [No Kid Hungry Starts with Breakfast](#). Share Our Strength, 2015
3. School meals: types of foods offered to and consumed by children at lunch and breakfast. Condon, E. M., Crepinsek, M. K., & Fox, M. K. (2009). *Journal of the American Dietetic Association*, 109(2 Supplement 1), S67-S78.
4. Eating breakfast greatly improves school children's diet quality. Basiotis, P. P., Lino, M., & Anand, R. S., 1999.
5. School breakfast and body mass index: a longitudinal observational study of middle school students. Wang, S., Schwartz, M. B., Shebi, F. M., Read, M., Henderson, K. E., & Ickovics, J. R. (2016). *Pediatric Obesity*, published online ahead of print.
6. Estimation of treatment effects without an exclusion restriction: with an application to the analysis of the School Breakfast Program. Millimet, D. L., & Tchernis, R. (2013). *Journal of Applied Economics*, 28, 982-1017.
7. School nutrition programs and the incidence of childhood obesity. Millimet, D. L., Tchernis, R., & Husain, M. (2010). *Journal of Human Resources*, 45(3), 640-654.
8. School breakfast program but not school lunch program participation is associated with lower body mass index. Gleason, P. M., & Dodd, A. H. (2009). *Journal of the American Dietetic Association*, 109(2 Supplement 1), S118-S128.