

EL DESAYUNO ESCOLAR ES MÁS SALUDABLE DE LO QUE PIENSA



El desayuno escolar proporciona a los alumnos un comienzo saludable del día escolar. El desayuno escolar es más saludable de lo que la mayoría de las personas piensan, y puede beneficiar a los niños, las aulas y las comunidades.

¿QUÉ TAN SALUDABLE ES EL DESAYUNO ESCOLAR?

Aunque los alimentos que se ofrecen a los estudiantes en la escuela a veces tienen el mismo aspecto que los alimentos para el desayuno que se encuentran en las tiendas de comestibles, tiendas de conveniencia o restaurantes de comida rápida, su perfil nutricional es muy diferente. Las escuelas que participan en el Programa de Desayunos Escolares (SBP) deben cumplir con las [guías nutricionales](#) respaldadas por la ciencia y proporcionadas por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA).

Por ejemplo, la barra de cereales Cinnamon Toast Crunch de General Mills puede encontrarse tanto en las tiendas de comestibles como en las escuelas. La barra de cereales de las escuelas se sirve como parte de un desayuno escolar reembolsable, que debe cumplir las guías de nutrición del USDA; en cambio, la barra de cereales que se vende en las tiendas de comestibles o en el establecimiento de la esquina, no tiene que cumplir ningún requisito nutricional.

Estos son algunos datos sobre el desayuno escolar:

- Los granos en el desayuno en la escuela son ricos en cereales integrales, bajos en azúcar y repletos de vitaminas y minerales.
- Los jugos son 100% frutas/vegetales.
- Los niveles de calorías tienen un mínimo y un máximo apropiados para la edad.
- Las grasas saturadas son inferiores al 10% de las calorías totales.
- El desayuno es bajo en sodio.



Comparación Dietética de la Barra de Cereales Cinnamon Toast Crunch		
Contenido Nutricional	Desayuno Escolar	Comprado en la Tienda
Calorías	150	180
Grasa Total	3g (5% of DV*)	4g (6% of DV)
Azúcares	9g	14g
Grasas Saturadas	.5g (3% of DV)	2g (10% of DV)
Sodio	110mg (5% of DV)	150mg (6% of DV)
Fibra Dietética	3g (11% of DV)	1g (4% of DV)

*DV = Valor Diario

¿CÓMO SE PLANIFICAN LOS MENÚS DEL DESAYUNO?

Los menús son planificados por profesionales de la nutrición escolar. Los productos del desayuno se someten a pruebas regulares con los alumnos para garantizar que el menú contenga productos que les gusten y los consuman. Si se sirven artículos poco populares, los estudiantes no los seleccionarán, lo que significa que los estudiantes pierden los beneficios del desayuno. Por lo tanto, a las escuelas les interesa ofrecer a los estudiantes opciones que puedan disfrutar.



NO OLVIDE LOS BENEFICIOS AÑADIDOS DEL DESAYUNO



El desayuno escolar es mucho más que una forma de llenar el estómago. Ayuda a los niños a concentrarse, contribuye a aumentar las tasas de asistencia y los niños que desayunan en la escuela tienden a ser más saludables en general.

Los estudiantes que desayunan en la escuela asisten, en promedio, 1.5 días más a clase por año escolar.¹ Los alumnos que desayunan en la escuela obtienen, en promedio, un 17.5% más de puntaje en los exámenes estandarizados de matemáticas.² Los niños que desayunan en la

escuela son más propensos a consumir leche y fruta como parte de su desayuno.³

Los niños de familias de bajos recursos que desayunan en la escuela tienen una mejor dieta en general que los niños que no desayunan o que desayunan en otro lugar.⁴ Los niños que participan en el programa de desayuno escolar tienen menos probabilidades de ser obesos, de tener sobrepeso y más probabilidades de tener un índice de masa corporal (IMC) más bajo.^{5,6,7,8}

¡SU VOZ ES IMPORTANTE!

Si desea conocer más sobre el desayuno en su escuela y/o compartir sus opiniones e ideas, por favor, contacte su Director de Nutrición Escolar. A través de la colaboración y la creatividad, se forman asociaciones positivas. Para obtener recursos adicionales e información sobre el desayuno escolar, visite el [Centro de Mejores Prácticas](#).

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.