



La importancia del Desayuno

Es fundamental que todos los estudiantes tengan una dieta equilibrada y nutritiva. El alimento es el combustible que proporciona la energía necesaria para aprender. Un buen desayuno garantiza la energía necesaria para aprender, crecer físicamente y desarrollarse. Cada día hay más pruebas de que los niños que desayunan rinden más en la escuela.

El desayuno es una de las CLAVES de la excelencia académica y de una dieta saludable y equilibrada. Desayunar significa literalmente “deshacer el ayuno” y como éste puede durar hasta 16 horas no hay duda de que el desayuno es la comida más importante del día. Esto se aplica especialmente a los niños activos y en pleno crecimiento de edad escolar, que tienen una gran demanda de energía, vitaminas y minerales. Un desayuno nutritivo ayuda a que los niños obtengan los nutrientes que necesitan diariamente y sirve para crear buenos hábitos alimentarios.



El desayuno ofrece una cantidad de beneficios tanto académicos como nutricionales

Desde el punto de vista de la educación:

- Aumenta el rendimiento del niño en clase, incluyendo mejores notas y resultados en los exámenes
- Aumenta la habilidad del niño para dedicarse y concentrarse en la tarea escolar
- Disminuye los problemas de comportamiento, tardanza y visitas a la enfermería
- Aumenta el nivel de presentismo



Desde el punto de vista de la salud:

- El desayuno escolar aporta 1/4 de las Cuotas Diarias Recomendadas que necesitan los niños.
- Desayunar reduce la ingestión de grasas y limita los refrigerios durante el resto del día.
- Desayunar es un hábito de los chicos de peso saludable.
- No desayunar está vinculado con mayor cantidad de grasa corporal.
- Un desayuno apetitoso y nutritivo puede hacer que los niños no se sientan tan frecuentemente con dulces — las comidas con azúcar suelen aumentar el riesgo de caries.

Una dieta saludable y equilibrada es esencial para la salud de todos, especialmente de los niños. Se ha dicho que el desayuno es la comida más importante del día, sin embargo los estudios muestran que hasta uno de cada 10 niños no lo consume habitualmente. El desayuno ofrece la oportunidad ideal para que los niños comiencen el día comiendo pan, otros cereales, frutas y vegetales; todos elementos fundamentales de una dieta saludable y equilibrada. Los estudios continúan demostrando, por ejemplo, que no comemos suficiente fruta y vegetales y el desayuno puede ser el momento ideal para que los niños coman más fruta.

Fuente: USDA y el Departamento de Servicios de Salud de California

¡Inscríbese para recibir e·bites!

Si está leyendo esta publicación desde una página escolar y desea recibirla por correo electrónico, por favor, visite www.eatlearnlive.com para inscribirse para las publicaciones futuras.

Recuerde:

Quando su hijo se desayuna...
Ya sea con algo frío o caliente...
Que el desayuno aumenta la capacidad mental...
¡Y eso vale oro!

– Concilio Nacional de Productos Lácteos

Bueno para los chicos,

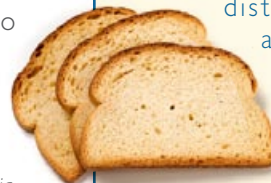
¡bueno para los padres!

A los padres con horarios matinales muy ajustados, les puede resultar difícil lograr que los chicos tomen un desayuno saludable antes de ir a la escuela. Muchas veces los niños no tienen apetito al despertarse y puede ser un desafío dar con alimentos nutritivos que les gusten para el desayuno. Algunos niños se niegan a desayunar en casa y al llegar a la escuela se dan cuenta que tienen hambre.

Chartwells les ofrece a los padres una buena alternativa.

Si el desayuno es todo un tema en su familia, ¡déjenos ayudarlo! Aproveche esta oportunidad para comenzar el día con el pie derecho. Su hijo verá que desayunando en la escuela no sólo obtendrá una comida nutritiva sino también un ambiente distendido donde charlar con

amigos y hermanos. Consulte al director del servicio local de comidas escolares para más información sobre el desayuno.





Calabazas: Mucho más que algo para Tallar

Una tradición otoñal de muchas familias consiste en un paseo al calabazal seguido de una entretenida tarde tallando linternas de calabaza. La calabaza sirve para mucho más que decoración otoñal.



La calabaza pertenece a la familia de las cucúrbitas, que también incluye la sandía y el zapallo. Su pulpa anaranjada es suave y dulce y sus semillas tostadas tienen un delicado sabor a nuez. La calabaza fresca se consigue en otoño e invierno. Algunas llegan a pesar más de 100 libras pero, en general, la pulpa de las más pequeñas es más tierna y jugosa.

La calabaza se prepara de manera similar al zapallo de invierno y es rica en vitamina A.

- Prepare un licuado de calabaza. En una licuadora, mezcle calabaza, leche descremada, yogurt de vainilla descremado congelado, una pizca de especias para pastel de calabaza o canela.
- Agregue calabaza recién cocida o de lata a su mezcla favorita para panqueques.
- Haga sopa de calabaza con puré de calabaza, mitad caldo de pollo y mitad leche descremada, nuez moscada, cebolla y especias. Sirva en una calabaza ahuecada para ese toque otoñal.

Elija calabazas sin marcas. Guárdelas enteras a temperatura ambiente durante un mes o refrigeradas hasta tres meses.

Fuente: ADA

Avena con calabaza y jengibre

Para 2 porciones

Ingredientes:

- 1 taza de avena arrollada tradicional
- 1½ tazas de leche semi o descremada
- ½ taza de calabaza enlatada
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- 2 cucharaditas de azúcar morena
- ½ cucharadita de especia para calabaza

Cubrir con:

- ¼ taza de leche semi o descremada
- 1 cucharada de nueces picadas
- 1 cucharada de trozos de jengibre confitado



Instrucciones:

En una sartén mediana, caliente a fuego lento la leche y la especia para calabaza hasta hervir. Agregue la avena, vuelva a hervir suavemente, reduzca el fuego y hierva suavemente durante 5 minutos. Agregue la calabaza, la vainilla y el azúcar morena. Cocine durante un minuto para calentar bien, sin hervir. Divídalo en dos tazones, eche leche por encima y cubra con las nueces y el jengibre confitado.

Nutrición: 350 calorías; 5g grasa; 0g grasa saturada; 5mg colesterol; 16g proteína; 55g carbohidratos; 6g fibra; 265mg sodio; 270mg calcio. Los datos nutricionales se basan en leche descremada. Fuente: www.whymilk.com

Batiendo Récords • ¡Mientras Batimos Huevos!

Chartwells y las Escuelas Spartanburg recientemente organizaron una campaña de desayuno para tener un día de batir récords. El programa concientizó sobre las ventajas de un desayuno escolar saludable e incluyó una demostración por **Howard Helmer**, el Rey de la Omelette. La demostración tuvo lugar en el Distrito 3 de Spartanburg ya que en el mes de septiembre tuvieron el mayor porcentaje de aumento en participación de desayunos. Helmer es muy entretenido y se lo conoce por haber cocinado ¡427 omelettes en sólo 30 minutos!

Además del mes de promoción del desayuno, Chartwells y las Escuelas Spartanburg esperan batir un Récord Mundial Guinness por el mayor desayuno simultáneo en diciembre. "El desayuno es especialmente importante para los niños y es esencial para aumentar el rendimiento académico. Todo lo que podamos hacer para concientizar sobre el valor que tiene un desayuno saludable es importante para Chartwells," dijo Peggy Luther, gerente de distrito de Chartwells en Spartanburg. Para más información sobre Howard Helmer, visite <http://www.incredibleeggman.com>.

