

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.

