

Bocadillos Saludables en la Escuela

Los niños necesitan bocadillos para mantener la actividad de sus cuerpos y mentes. Los bocadillos saludables ayudan a que los niños obtengan nutrientes importantes, recuperen las comidas suprimidas y los bocadillos suministran la energía que necesitan para aprender, jugar deportes y otras actividades. Al comer bocadillos pequeños y balanceados entre las comidas regulares, los niños pueden evitar comer demasiado a la hora de las comidas.¹ Muchos niños traen bocadillos a la escuela, y a veces los programas escolares, el personal docente u otros padres ofrecen bocadillos para que los alumnos compartan. Para el buen rendimiento académico y el desarrollo de hábitos saludables de los alumnos, es importante que los bocadillos tengan el mayor valor nutritivo posible.

ACTION FOR
HEALTHY
KIDS 

**HOJA DE
TIPS**

Promoviendo Bocadillos Saludables en la Escuela

- Motivar que los maestros hagan costumbre de consumir botanas saludables delante de los niños y que hablen de lo bien que se sienten, más fuertes y más inteligentes cuando comen así.
- Buscar colaboradores en la comunidad y oportunidades de fondos para que su escuela pueda ofrecer bocadillos saludables.
- Crear una lista para el aula, donde se pueda anotar cada vez que los alumnos traen frutas o vegetales para comer como bocadillos
- Considerar la posibilidad de ofrecer una recompensa que no sea comida cuando los alumnos logran ciertas metas.
- Realizar demostraciones de botanas saludables en el aula, en la cafetería escolar, o en cualquier otro lugar. Si los niños prueban algo que les gusta, son más propensos a que les pidan a sus padres que les den en casa.
- Preguntar si la escuela está dispuesta a poner un tazón de frutas (en vez de golosinas) en la oficina, disponible para que lo disfrute el personal, los alumnos y los padres. Piensen en maneras de cómo mantener el tazón lleno.
- Colocar carteles coloridos y llamativos por toda la escuela que promuevan bocadillos saludables.
- Promover mensajes de nutrición divertidos:
- Coma un arco iris: Coma alimentos naturales que vienen en una variedad de colores.
 - Ir, lento, Whoa: Comer "Ir" alimentos casi en cualquier momento, "lento" alimentos con menos frecuencia y "whoa" alimentos sólo de vez en cuando.
 - 5-2-1-0 cada día: 5 o más frutas y verduras, 2 horas o menos de tiempo de pantalla recreativa, 1 hora o más de actividad física y 0 bebidas azucaradas.
 - Piensa en tu bebida (Rethink Your Drink): Una campaña para enseñarle a los estudiantes acerca de la cantidad de azúcar y calorías en las bebidas consumidas comúnmente, así como su impacto en la salud.

Marcando la Diferencia

Actuando en función conjunta como directoras del comité de salud en Cougar Run Elementary en Colorado, las madres Annie Romano e Yvonne Faulkner decidieron promover el consumo de bocadillos saludables y establecieron "P.A.C.K Week" (Llevar Distintos Colores en las Loncheras de los Niños) por una semana en la primavera, anticipando una carrera de trotar. Cada día se le pedía a los alumnos que llevaran una fruta o vegetal de distinto color para su bocadillo (por ejemplo, lunes era "Día de llevar Morado" y miércoles era "Día de llevar Rojo"). El comité de salud también motivaba a los alumnos para que se pusieran ropa con el color del día, lo cual daba promoción al programa, creaba entusiasmo y fomentaba el ánimo escolar. La semana de "P.A.C.K. Week" fue todo un éxito. La mayoría de los alumnos participaron, y el comité de salud pudo notar que aun después de terminar la semana, los alumnos optaban por comer más frutas y vegetales en el almuerzo. La semana "P.A.C.K. Week" ahora se lleva a cabo dos veces por año en Cougar Run.

Ponga bastantes frutas y verduras en el menú de bocadillos

El logotipo de USDA que dice "My Plate" (www.ChooseMyPlate.gov) nos urge que en cada comida la mitad de nuestro plato debe estar lleno de frutas y vegetales. Para la mayoría de estadounidenses, significa que tenemos que consumir el doble de las frutas y vegetales que consumimos diariamente.²



Todos los niños saludables, activos y listos para aprender.

ActionforHealthyKids.org • 600 W. Van Buren St., Suite 720, Chicago, IL 60607 • 800.416.5136

Recomendaciones de Bocadillos Saludables

Bocadillos

- Una porción significativa de las calorías que consumen los niños diariamente provienen de sus bocadillos – y si están comiendo bocadillos con ingredientes procesados, a base de granos (como muchas de las opciones más populares que se ven en las propagandas), muchas de esas calorías muy probablemente son de azúcares añadidas. Para un desarrollo y crecimiento saludable, sus opciones primordiales deben ser frutas, vegetales, granos integrales y los productos lácteos de baja grasa.
- Controlar la porción de comida es muy importante, los bocadillos se deben servir en porciones adecuadas para la edad del niño, su tamaño y el nivel de actividad.
- Lea las etiquetas para elegir aperitivos con menos azúcar añadido.*

Bebidas

- Motive a sus niños que tomen agua en vez de bebidas azucaradas durante el día, incluso cuando comen bocadillos. Los refrescos de soda y bebidas para la energía y deportivas son fuentes principales del azúcar añadida y de calorías y la mayoría no cumplen con los estándares del programa Smart Snacks in School USDA, que cubre todos los bocadillos que se venden en las escuelas para consumo inmediato durante el día escolar.
- La leche sin grasa, o de baja grasa, es una opción nutritiva que permite que los niños obtengan los nutrientes que necesitan.
- Los jugos (100%) también son fuente de nutrientes importantes, pero elija porciones más pequeñas (media taza) o diluir con agua.

*La Asociación Americana del Corazón recomienda que los niños y adolescentes consuman menos de 25 gramos o 6 cucharaditas de "azúcares añadidos" al día y no beban más de 8 onzas de bebidas azucaradas por semana.³

Recursos

P.A.C.K Week: fruitsandveggiesmorematters.org/pack-week

Eat a Rainbow: fruitsandveggiesmorematters.org/eat-a-colorful-variety-of-fruits-and-vegetables

Go, Slow, Whoa: <https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/eat-right/choosing-foods.htm>

5-2-1-0: letsgo.org

Rethink Your Drink: ActionforHealthyKids.org/game-on/find-challenges/cafeteria-challenges

USDA's MyPlate: choosemyplate.gov

Ideas de AFHK de bocadillos saludables para la escuela: ActionforHealthyKids.org/Tipsheet-FoodIdeas-SPAN

USDA Smart Snacks: fns.usda.gov/healthierschoolday/tools-schools-focusing-smart-snacks

Action for Healthy Kids® es una red nacional que moviliza a los profesionales de la escuela, las familias y las comunidades para que tomen medidas que mejoren los alimentos escolares, la educación nutricional, la actividad física y la educación física para todos los estudiantes. A través de oportunidades de financiamiento, asistencia técnica de expertos y nuestro programa, Game On, Action for Healthy Kids apoya a las escuelas para que se conviertan en lugares más saludables donde los niños prosperan.



1, 2, 3: Visite ActionforHealthyKids.org/References