

MI PLATO PARA EL

DESAYUNO ESCOLAR

Guía Familiar



FRUTAS

Una taza completa está disponible todos los días, proveyendo los nutrientes que son importantes para la salud de los niños, como potasio, fibra, vitamina C y folato (ácido fólico).



LECHE

Niños y jóvenes necesitan calcio, proteínas y vitamina D en la leche para músculos, dientes y huesos fuertes.



VEGETALES

No todos los desayunos incluyen vegetales, pero las escuelas pueden ofrecerlos en lugar de frutas.



GRANOS

Empezar cada día con granos integrales les provee a los niños y adolescentes las vitaminas del complejo B, minerales y fibra para que se sientan satisfechos por más tiempo y estén alertos para concentrarse en la escuela.

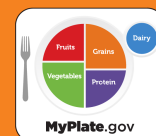


PROTEÍNA EN LOS ALIMENTOS

Algunos menús de desayunos pueden ofrecer alimentos como huevos, nueces o carnes para acompañarlos con las opciones de granos integrales.



Visita teamnutrition.usda.gov para consejos y actividades adicionales.



¿CÓMO EL DESAYUNO ESCOLAR AYUDA A LAS FAMILIAS?



Fortalece el aprendizaje

Los niños y adolescentes pueden concentrarse mejor en su trabajo escolar cuando no tienen hambre.

Estudios demuestran que los niños tienen un mejor desempeño escolar cuando desayunan.



Provee una mejor nutrición

Los estudios demuestran que las personas que desayunan tienen un consumo más alto de fibra, vitaminas del complejo B, calcio, hierro y otros nutrientes.



Ahorra tiempo

El desayuno escolar puede simplificar las mañanas de las familias ofreciendo a los niños y adolescentes opciones saludables que se ajustan a su horario.

¿CÓMO PUEDEN LAS FAMILIAS AYUDAR A QUE SUS NIÑOS CONSUMAN UN DESAYUNO SALUDABLE?

- Lea el menú con su niño para asegurarse que el estudiante conozca los alimentos que se incluyen en el desayuno escolar.
- Averigüe cómo su organización de padres puede colaborar con los profesionales de nutrición escolar para promover las opciones del desayuno en su escuela, como la de comer el desayuno en el salón de clases.



Visite MyPlate.gov/families para consejos y actividades adicionales para las familias.

El Programa de Desayuno Escolar (School Breakfast Program, o SBP, por sus siglas en inglés) provee fondos a los estados para que operen programas de desayuno sin fines de lucro en las escuelas e instituciones residenciales de cuidado de niños. El Servicio de Alimentos y Nutrición (Food and Nutrition Service, o FNS por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura (USDA) administra el SBP a nivel federal. Las agencias estatales administran el SBP a nivel estatal, y las autoridades escolares de alimentos operan el programa en las escuelas.

Aprenda más en: www.fns.usda.gov/sbp/school-breakfast-program-sbp.

FNS-633-S

Febrero 2017

USDA es un proveedor, empleador, y prestamista de igualdad de oportunidades.

