

# Almuerzos saludables: combustible escolar para los niños

Comer un almuerzo saludable cada día es importante para la buena salud oral y general y puede ayudar a un niño a concentrarse mejor en la escuela y permanecer alerta en clase.

Más del 40% de los niños en la escuela primaria en los Estados Unidos llevan su propia comida a la escuela. Los investigadores que estudiaron el contenido de los almuerzos en diversas escuelas primarias encontraron que ninguno de los almuerzos preparados en el hogar contenían porciones de los cinco grupos alimentarios (frutas, vegetales, granos, proteínas y lácteos) y solo el 27% tenía al menos tres grupos alimentarios.<sup>1</sup>

Preparar almuerzos saludables que les gusten a los niños es complicado y puede llevar un poco de tiempo, pero el esfuerzo vale la pena. Los alimentos adecuados dan a los niños la energía suficiente para la escuela y otras actividades mientras que ayudan a mantener sus dientes sin caries. Existen muchas elecciones convenientes y saludables que tienen gran sabor y promueven la buena salud oral y general.

Los padres y cuidadores son ejemplos y afectan en gran medida la salud de un niño. Alimentarse bien es importante para tener un cuerpo y una boca saludables y nunca es demasiado pronto para ayudar a su hijo a comenzar con buenos hábitos de alimentación. Las lecciones que aprendan ahora durarán toda la vida.



## ¿Sabía usted?

Los niños consumen hasta la mitad de sus calorías diarias en la escuela.<sup>2</sup>



# Consejos útiles

Considere incluir estos elementos saludables para brindarle a su hijo el “combustible escolar” que necesita cada día:

- **Productos lácteos:** leche, yogur y queso con bajo contenido de grasas son excelentes elecciones que contienen mucho calcio. Lea las etiquetas ya que algunos productos orientados a los niños tienen gran contenido de grasa y azúcar.
- **Proteína:** carne asada magra, pavo, pollo y queso son buenas opciones para sándwiches. Utilice pan integral e intente agregar algo de lechuga y tomate.
- **Frutas frescas y vegetales:** uvas, pedazos de manzana, gajos de naranja, apio y zanahorias pequeñas son grandes alimentos para el almuerzo.
- **Bebidas:** el agua fluorada es una gran opción para el almuerzo, como también lo es la leche con bajo contenido de grasa. Evite los refrescos de soda y jugos, ya que contienen gran cantidad de azúcar y pueden contener muchas calorías.



¡Visítenos en línea para obtener más información sobre la salud bucal y la salud en general!

1. Hubbard, KL et al., "What's in Children's Backpacks: Foods Brought from Home," *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 114, no. 9 (2014): 1424-431. 2. Pew Health Group and Robert Wood Johnson Foundation, "Out of Balance: A Look at Snack Foods in Secondary Schools Across the States," web.

**Una sonrisa saludable, una vida feliz**

Delta Dental of Arkansas, Indiana, Kentucky, Michigan,  
New Mexico, North Carolina, Ohio, y Tennessee.

