



El Poder del Cerebro-Estimulado por la Alimentación Saludable

Consejos de nutrición para el aprendizaje

*Lani Schiff-Ross, Directora Ejecutiva
Primeros 5 San Joaquin*

Es el comienzo de un nuevo año escolar y mientras niños pequeños se preparan para el preescolar y el kinder, los padres pueden ayudar a que sus hijos brillen en la clase preparándoles comidas saludables para el desayuno y para la lonchera. La nutrición adecuada juega un papel clave en la capacidad de aprendizaje del niño y el progreso en la escuela. Según los Centros de Control de Enfermedad y Prevención (CDC), los niños que comen una dieta balanceada y empiezan el día con un desayuno nutritivo tienen más energía y se concentran mejor en clase.

Los padres, cuidadores y educadores de los principios del aprendizaje desempeñan un papel importante en el suministro de opciones de alimentos saludables para los niños de temprana edad. Para ayudar a que los niños desarrollen hábitos alimenticios saludables, Primeros 5 San Joaquin ofrece los siguientes consejos.

Préndase con el desayuno: Después de una noche de un buen descanso, el desayuno provee nutrientes importantes que dan a los niños un buen comienzo y los preparan para aprender. Piense en opciones para un desayuno saludable para su hijo como la avena con leche baja en grasa, las pasas y rodajas de banana, o un batido de yogur de fresas bajo en grasa acompañado de huevos revueltos con pan tostado de trigo entero.

Haga de la fruta y las verduras una prioridad: Ayude a que su hijo reciba las recomendadas cinco a nueve porciones de frutas y verduras al día, añadiendo lechuga y tomates a un sándwich o ofreciéndoles fruta cortada en pedazos como las manzanas o las naranjas con cada comida.

Déjese llevar por su lado creativo: ¡A los niños les encantan los alimentos sanos que parecen divertidos - y tienen gran sabor! Así que sea creativo con las comidas. Encima de una quesadilla con queso, póngale una cara sonriente con guisantes verdes para los ojos y zanahorias para la boca, o corte los sándwiches en triángulos y otras formas divertidas.

Ofrezca bocadillos saludables: Los niños pequeños deben comer comidas pequeñas con frecuencia durante el día. Empaque bocadillos nutritivos como las frutas tamaño de bocado y verduras para proporcionar un impulso de energía, Galletas saladas bajas en sal y rebanadas de queso también son buenas opciones.

Involucre a los niños: Cuando los niños ayudan a preparar una comida y a probar alimentos que no les han gustado antes, es más probable que lo consumen. Pídale a su hijo a escoger frutas y verduras con usted en el supermercado o mercado agrícola local. Cuando prepare comidas, deje que su hijo parta la lechuga para una ensalada o agregue aderezos de verduras a porciones de pizza.

Para ayudarle a preparar comidas nutritivas, Primeros 5 California ofrece un librito gratuito – Yummy Para Su Pancita – que tiene recetas saludables y de bajo costo para toda la familia. Para obtener su copia, llame al 1-800-50-NIÑOS. Para más información sobre programas y servicios de Primeros 5 San Joaquin, llame al (209) 953-5437 y www.sjckids.org o visite www.first5california.com/parents.

Acerca de Primeros 5 San Joaquin

Los estudios demuestran que el cerebro de un niño se desarrolla más dramáticamente durante los primeros cinco años de vida, y lo que los padres y proveedores de cuidado infantil hagan por apoyar el crecimiento de los niños durante estos años tendrá un impacto significativo durante toda su vida.

Basados en estas investigaciones, los votantes de California aprobaron la Proposición 10 en 1998, la cual aumento un impuesto de 50 centavos por cada caja de cigarrillos con el fin de apoyar programas para padres que esperan bebé y para niños de 0 a 5 años de edad. Primeros 5 San Joaquin distribuye aproximadamente \$10 millones al año de las ganancias de la Proposición 10 para programas y servicios que satisfacen las necesidades locales.

#