



Almuerzos escolares saludables: Lo que los padres deben saber

(NAPSM)—La salud de los almuerzos escolares de esta temporada escolar es una de las tres principales preocupaciones de los padres, según una encuesta reciente realizada por OnePoll.

La encuesta cubrió una serie de preocupaciones de padres que tienen hijos de edad escolar, incluyendo su seguridad, si podrán hacer nuevos amigos, la calidad de su educación y la cantidad de deberes. Sin embargo, el 44 por ciento de los encuestados dio mayor importancia a la salud de los almuerzos escolares en vez de la calidad de los maestros y el costo de los útiles escolares.

Al analizar más a fondo los almuerzos escolares, la encuesta también descubrió que el niño promedio compra su almuerzo aproximadamente tres veces por semana y, aunque la alimentación saludable es una de las principales preocupaciones de los padres, el 36 por ciento admitió que no saben lo que su hijo come en la escuela.

Hacer que la buena nutrición sea parte de la vida cotidiana de los niños

Ya sea la pizza, la carne misteriosa y la variedad de opciones de comida frita ofrecida en la escuela, la mayoría de los padres dicen que sus hijos comen una dieta más saludable cuando están en casa o cuando empaacan el almuerzo de sus hijos ellos mismos. Desafortunadamente, la encuesta también descubrió que el 45 por ciento de los padres admiten que no siempre tienen tiempo o que se han olvidado de preparar y empaacar un almuerzo para que sus hijos lo lleven a la escuela.

“Los padres ya tienen bastante de qué preocuparse y lo que sus hijos comen en la escuela debería ser lo menos en que pensar. Sin embargo y desafortunadamente, los padres tienen profundo temor sobre lo que los niños están comiendo en los comedores a través de todo el país”, dice el Dr. John Agwunobi, pediatra, copresidente y Director de Salud y Nutrición de Herbalife Nutrition. “Todos tenemos la responsabilidad de asegurar que nuestros hijos reciben la comida más nutritiva posible y felicito a los distritos escolares de todo el país que están colaborando con los padres para mejorar el nivel de nutrición y el sabor de las comidas escolares”.

Según la encuesta, solo alrededor de una cuarta parte de los padres conocen el valor nutritivo y calórico de los alimentos que sus hijos comen en el almuerzo, ya sean caseros o comprados.

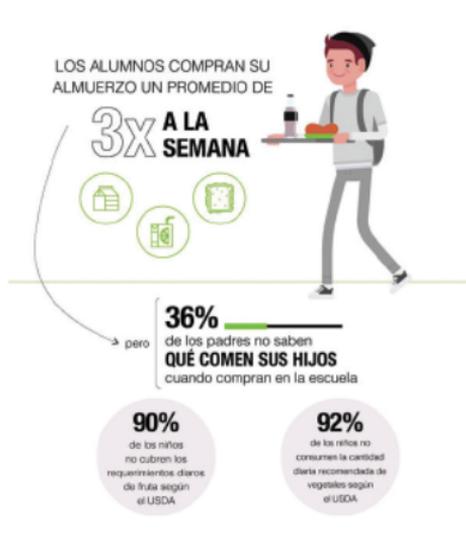
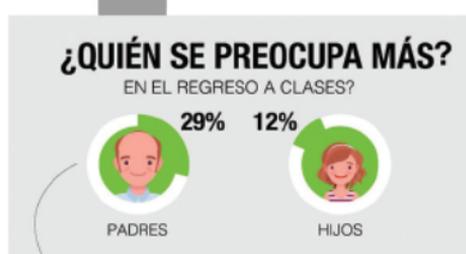
La importancia de conocer el valor nutricional de los alimentos

Preparar una comida equilibrada, incluyendo lácteos, verduras, frutas, granos y proteínas no tiene que ser complicado o tomar mucho tiempo. Lo más importante es asegurarse de que las calorías que sus hijos consumen estén llenas de los nutrientes necesarios para la energía y el crecimiento; este es un concepto conocido como la “densidad de nutrientes”. Enfocarse en los alimentos ricos en nutrientes es una excelente manera de volver a pensar cómo empaacar el almuerzo de sus hijos y también cómo planificar la comida en casa.

En pocas palabras, los alimentos ricos en nutrientes son los que contienen muchos nutrientes en relación con su costo calórico. Al elegir entre dos alimentos con la misma cantidad de calorías, una opción podría suministrar la proteína, fibra, grasas saludables, vitaminas o minerales que su cuerpo necesita todos los días; mientras que otra opción podría darle calorías vacías, tales como azúcar y grasas saturadas que no traen otros nutrientes importantes.

Idealmente, una comida debería estar principalmente compuesta de alimentos ricos en nutrientes, con menos alimentos “ricos en calorías”, como grasas y azúcares, que tienen alta densidad calórica en relación con el contenido de nutrientes.

Según la encuesta, cuando los padres empaacan un almuerzo, la comida sabrosa es su prioridad principal (64 por ciento), así como los alimentos que los padres saben que su hijo comerá (64 por ciento)



Encuesta conducida por OnePoll para Herbalife Nutrition con una muestra de 2,000 padres con hijos en edad escolar (5-18 años) en Estados Unidos del 20/06 al 02/07, 2019.

HERBALIFE NUTRITION

Asegurarse de que los niños coman bien en la escuela puede ser más fácil de lo que muchos padres piensan.

y seguido por opciones saludables (62 por ciento). Algunas ideas para alimentos saludables y llenos de nutrientes que la mayoría de los niños disfrutarán incluyen atún rico en omega-3, zanahorias dulces y crujientes, fresas llenas de potasio y vitamina C y nueces, para reemplazar las papas fritas y así satisfacer los antojos de cosas saladas y crujientes.

Sin embargo, la encuesta también encontró que el sándwich de mantequilla de maní y mermelada sigue siendo el elemento básico del menú que la mayoría de los padres empaacan para sus hijos.

Para hacerlo más rico en nutrientes, los padres simplemente pueden reemplazar el pan blanco por uno integral y usar mantequilla de maní y jalea con bajo contenido de azúcar o sin azúcar, para que el sándwich sea más saludable y con mayor valor nutricional.

Aprenda más

Para más hechos y consejos sobre opciones saludables y sabrosas para los almuerzos de sus hijos, visite www.iamherbalifenutrition.com.