



Consejos para padres: La nutrición y el aprendizaje

¿Cómo el alimentarse bien mejora la habilidad de aprendizaje de su hijo? La respuesta es simple. Una buena nutrición le da buena salud, y un niño saludable aprende mejor. Tiene más energía para rendir mejor en la escuela, y puede terminar sus tareas.

¿Por qué es importante para el aprendizaje tener una dieta saludable?

Los niños saludables se desenvuelven mejor en su entorno. Con una nutrición apropiada, los niños tienen más energía para conversar y jugar con sus compañeros, y también tienen más energía para explorar el mundo que los rodea. Los niños tienen una curiosidad innata por investigar y descubrir su entorno. Sin una dieta balanceada, los niños no tendrán la suficiente energía como para satisfacer su curiosidad natural.

Una dieta saludable proporciona los elementos necesarios para el desarrollo adecuado del cerebro. La proteína y el hierro son dos elementos esenciales para el funcionamiento adecuado del cerebro. La proteína es crucial para el crecimiento adecuado de las células del cerebro, y el hierro es necesario para llevar oxígeno al cerebro. Si no consumen suficiente hierro, los niños pueden desarrollar anemia, lo cual reduce la capacidad de la sangre de llevar oxígeno. Algunas fuentes ricas en proteína son el pescado, las aves, la carne, los productos lácteos y las nueces. Para obtener más hierro, consuma vegetales verdes, huevos y carne.

Una dieta saludable mejora la concentración en la escuela. Cuando los niños consumen demasiada azúcar, les cuesta quedarse quietos y su memoria a corto plazo se ve afectada. Por eso, manténgalo alejado de las comidas con alto contenido de azúcar, como los dulces, las galletas, las bebidas azucaradas y las frutas enlatadas. También evite que consuma productos que contengan cafeína, como el chocolate y las sodas, ya que lo sobrestimula e interrumpe la concentración.

Puede mejorar la capacidad de aprendizaje de su hijo con una buena nutrición. Aquí hay algunos consejos:

Asegúrese que el día de su hijo empiece con un desayuno nutritivo. Incluya pan o cereal, jugo o fruta, y leche con carne, huevos y queso. En vez de darle pan blanco, pruebe darle pan integral que contiene más fibra. Cuando compre pan, lea las etiquetas porque no todos los panes oscuros son integrales. También mire las etiquetas del cereal para chequear su contenido de grasa, azúcar y sodio. Para tomar, sirva jugos que sean 100% naturales en vez de servir bebidas azucaradas. Los jugos de fruta reales contienen menos azúcar y no interferirán con la habilidad de concentración de su hijo.

Prepárele un almuerzo balanceado. Incluya frutas frescas y vegetales, panes o cereales enriquecidos, carne, pollo o pescado, y leche baja en grasa, queso, o yogur. Despierte el interés de su hijo dejando que le ayude con las compras del supermercado y dejando que se prepare su propia comida para llevar al colegio. Use panes enriquecidos, ya que estos proporcionan más energía, vitaminas y hierro. Además, la mayoría son bajos en grasa. Cuando compre carne para hacer sándwiches, escoja carne asada baja en grasa, pollo o pescado, en vez de carnes procesadas. Las carnes procesadas como el jamón y el tocino contienen mucho sodio.

Déle sólo postres o snacks saludables. En vez de comprarle dulces, prepare sus propios postres con menos azúcar y grasa. Use harina integral o avena, y frutas secas para agregar más fibra a algún postre. Por ejemplo, intente hornear galletas de avena con pure de manzanas, en vez de galletas con pedacitos de chocolate. Cuando compre snacks, asegúrese de comprar galletas baja en grasa como galletas saladas o de jengibre. Para la tarde, déle palomitas de maiz en vez de papas fritas, que tienen menos grasa y sodio.

Más allá de la cocina

Lea y aprenda sobre nutrición. Una vez que haya aprendido lo esencial sobre nutrición balanceada y comidas más saludables, usted y su familia comenzarán a tener una vida más sana y productiva.

Sea un modelo a seguir. Demuestre la importancia de tener buenos hábitos alimenticios comiendo saludablemente. Una vez que haya aprendido a comer saludablemente, invite a su familia para que la ayuden a preparar comidas saludables. Esta es una manera efectiva de enseñarle a sus hijos la importancia de una dieta balanceada.

Contacte la escuela de su hijo. Asegúrese que los profesores estén incorporando lecciones sobre nutrición en la currícula de la clase. Si hay máquinas de comida en la escuela, pregúnteles a las autoridades escolares si es que pueden reemplazar los dulces por snacks más saludables como frutas o nueces. También puede recomendar que para los proyectos para recaudar fondos, vendan otras cosas que no sean dulces o golosinas.

Para más información:

Juegos y actividades de nutrición para niños-
<http://www.fns.usda.gov/eatsmartplayhardkids/>

“Lead by Example” Ideas sobre nutrición para padres e hijos de USDA-

<http://www.fns.usda.gov/eatsmartplayhardhealthylifestyle/Default.htm>

Ayúdanos a que nuestra comunidad crezca – ¡Mándale este artículo a un amigo!

