

NUTRITION TIDBITS FOR TEACHERS

Información sobre nutrición para docentes

Por Nicole Buhler, Dietista Nutricionista Acreditada (RDN, por sus siglas en inglés)

Qué se debe servir para el DESAYUNO: Requisitos de comidas para niños en edad preescolar

Las investigaciones demuestran que los niños se desempeñan mejor en la escuela cuando han tenido un desayuno saludable. Queremos crear una rutina de tomar el desayuno cuando están en el preescolar.

Un desayuno saludable consta de 3 partes.

3 partes de un desayuno balanceado



1) Fruta o vegetal

- Las frutas y los vegetales tienen muchas vitaminas y potasio.
- A los niños de 1 a 2 años de edad se les debe ofrecer
 - 1/4 taza para el desayuno



2) Granos

- Los granos proveen vitaminas B, fibra y energía.
- Los granos integrales son mejores para los niños, escojan opciones de trigo integral.
- A los niños de 1 a 2 años de edad se les debe ofrecer
 - el equivalente a 1/2 oz para el desayuno
 - (i) 1/2 tajada de pan o 1/4 de bagel
 - (ii) 1/4 taza de cereal cocinado o 1/4-1/2 taza de cereal seco dependiendo del tipo de cereal



3) Lácteos

- Los productos lácteos son la mejor fuente de calcio y vitamina D.
- A los niños de 1 a 2 años de edad se les debe ofrecer
 - 4 oz de leche para el desayuno
 - (i) 4 oz es 1/2 taza



4) Proteína

- (1) Los alimentos que tienen proteína contienen minerales como hierro, zinc, magnesio y selenio.
- (2) A los niños de 1 a 2 años de edad se les PUEDE ofrecer un alimento con proteína 3 veces a la semana en lugar de un grano.
- (3) 1 oz de proteína para el desayuno podría ser 1/2 huevo, carne o tofu.