



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL

COMUNICADO

COORDINACIÓN DE COMUNICACIÓN SOCIAL

México, D.F., a 11 de abril de 2013. No. 055.

FRUTA, VERDURA, CEREAL Y PROTEÍNA, COMPONENTES PARA UN ALMUERZO ESCOLAR DE CALIDAD: IMSS

- ***Proporciona los nutrientes necesarios para un óptimo desempeño en la escuela***

Un almuerzo de calidad preparado en casa es insustituible para que niños y adolescentes logren un rendimiento escolar óptimo, señaló la jefa del Servicio de Nutrición del Hospital General Regional número 1 “Doctor Carlos Mac Gregor Sánchez Navarro”, del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), Teresa Ivonne Pérez Pérez.

Destacó que el lapso que transcurre entre el desayuno y la comida es muy largo, por ello, los menores necesitan contar con alimentos que proporcionen energía al cerebro y al cuerpo, tanto para las funciones cognitivas requeridas en el proceso de aprendizaje, como las necesarias para su desarrollo físico.

La especialista en nutrición explicó que el propósito del refrigerio escolar es abastecer las kilocalorías, vitaminas, minerales, proteínas, energía e hidratación que niños y jóvenes necesitan para un buen desempeño en las aulas.

Los mismos grupos de alimentos del Plato del Bien Comer (verduras, frutas de temporada, un alimento preparado con bajo contenido en grasa, un cereal de grano entero o integral y agua simple), dijo, deben incluirse en el almuerzo en porciones adecuadas a la talla, edad y actividad física de los menores. En promedio, subrayó, quienes cursan primaria requieren mil 200 kilocalorías y los adolescente de mil 600 a dos mil kilocalorías.

La nutrióloga del IMSS afirmó que lo ideal tanto para menores como adultos es alimentarse cuatro o cinco veces al día con porciones más pequeñas para que el organismo las pueda utilizar a través de la actividad continua que se hace a lo largo del día, sostuvo.

Un refrigerio escolar ideal, abundó la jefe del Servicio de Nutrición del Hospital General Regional número 1, es aquel que contiene una porción de fruta (manzana o pera mediana o media taza de otra fruta picada), 100 gramos de verdura, una rebanada de pan (cereal) con otra de queso, jamón de pavo o atún (proteína) y agua simple, fundamental para evitar el consumo de azúcares en jugos o refrescos que conducen a generar sobrepeso u obesidad, expuso.

Cuando a los menores se les permite seleccionar las piezas de fruta y verdura y demás alimentos que integrarán su almuerzo semanal, generan su propia dieta, además de desarrollar y consolidar hábitos alimentarios saludables, finalizó.

--- o0o ---