INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
COMUNICADO
COORDINACIÓN DE COMUNICACIÓN SOCIAL

México, D.F., a 15 de agosto de 2013. No. 109

DESAYUNAR ANTES DE ACUDIR A CLASES OPTIMIZA LA CAPACIDAD DE APRENDIZAJE

- ***Menús saludables y adecuados en la etapa escolar ayudarán a prevenir sobrepeso y obesidad***

El desayuno es el alimento más importante del día, ya que aporta la energía necesaria para el buen funcionamiento del organismo y es fundamental para los niños en edad escolar al mejorar su capacidad de atención en clase, facilita la comprensión de la lectura y beneficia su rendimiento académico en general.

La titular de Programas de Nutrición de la Coordinación de Atención Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), Elia Domínguez Sánchez, destacó que los menores deben tomar un desayuno completo con leche o sus derivados (calcio), fruta (fibra y vitaminas), así como cereales (hidratos de carbono y proteínas) para evitar que baje su nivel de azúcar en la sangre, tengan mal humor o se duerman en clase.

Explicó que la energía que aportan estos alimentos en el desayuno es el principal combustible del cerebro, lo que garantiza la capacidad de atención de los niños en las primeras horas de clase que, en consecuencia, coadyuva en la obtención de mejores resultados en sus evaluaciones.

La especialista en nutrición indicó que este primer alimento del día aporta una cuarta parte de la energía total que requiere el cuerpo para mantener un buen estado, permite controlar el peso de los menores con un menú equilibrado que favorece su crecimiento y desarrollo.

Consideró que los padres de familia tienen la responsabilidad de fomentar el desayuno como un hábito, aunque algunas veces los niños digan que no tienen hambre se les debe ofrecer leche, fruta y cereales en las primeras dos horas después de despertar.

Domínguez Sánchez agregó que se deben dedicar al desayuno de 10 a 30 minutos, de preferencia sentarse a la mesa con los niños para comer a fin de que sus hijos recuperen la energía perdida después de dormir 10 ó 12 horas sin ingerir ningún alimento.

Respecto al refrigerio o lunch que se acostumbra en la hora de recreo, la nutrióloga del Seguro Social dijo que también debe contener lácteos, cereales y frutas en raciones equivalentes al puño de su mano y tomar agua para mantenerse hidratados.

--- o0o ---