

Niño que come saludable aprende bien

[Narradora: Norma De la Vega] En la carrera diaria por llegar a la escuela a tiempo, el desayuno no es prioridad para muchos estudiantes. “No me da hambre tan temprano”, “prefiero dormir”; estos son algunos de los argumentos de niños y adolescentes en medio de las prisas de la rutina.

[Narradora:] Desayunar puede ser un reto para muchos niños, pero es esencial para el aprendizaje.

[Myriam Acevedo, educadora de nutrición de Extensión Cooperativa de la Universidad de California en Riverside] Hay muchos dichos por ahí, uno que tú eres lo que comes y otro es que el niño que come bien aprende bien.

[Narradora:] Las investigaciones indican que los estudiantes que no desayunan llegan a la escuela con hambre, cansados y tienen dificultades para poner atención a la maestra. Reportan más ausencias y tienen un riesgo mayor de obesidad y otros problemas de salud.

[Narradora:] Los expertos de la División de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de California recomiendan a los padres aprovechar los beneficios de los desayunos escolares porque son muy nutritivos.