



bell institute
OF HEALTH & NUTRITION
General Mills

LOS NIÑOS ESTADOUNIDENSES ESTÁN RECIBIENDO SUS COMIDAS MÁS NUTRITIVAS EN LA ESCUELA

Los niños que consumen comidas escolares obtienen más granos integrales, leche, frutas y verduras durante los horarios de las comidas Y tienen mejor nutrición en general en comparación con los niños que no consumen comidas escolares.¹



Los alimentos más nutritivos que comen los niños provienen de las escuelas.²

Las comidas escolares son esenciales para la salud de los niños en nuestro país. En comparación con los alimentos del supermercado, los restaurantes y otras fuentes, las comidas escolares les dan a los niños más granos integrales, frutas, verduras y frijoles, y menos bebidas azucaradas, granos refinados, azúcar añadida y grasas saturadas.

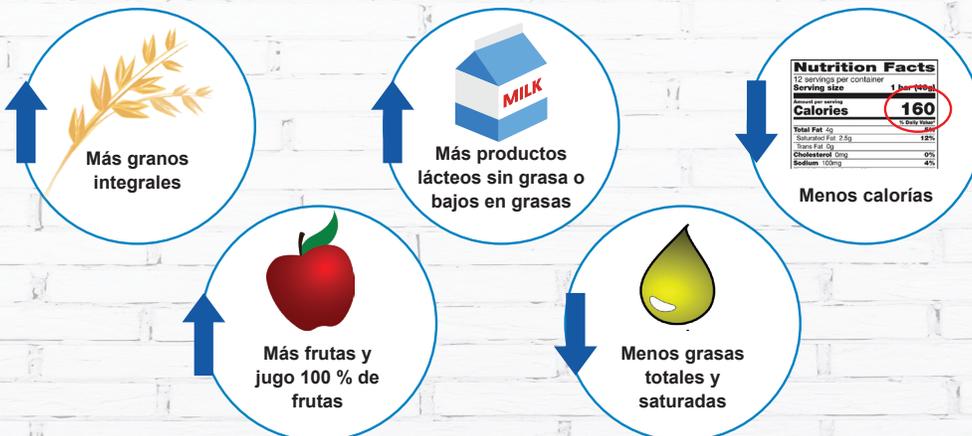


UNA PERSPECTIVA MÁS DETALLADA

En el Estudio de los costos de alimentación y nutrición escolar del USDA se compararon las ingestas nutricionales de los niños que consumen desayuno y almuerzo en la escuela con las de los estudiantes que no consumen alimentos en la escuela. A continuación, se muestran algunos de los hallazgos clave.³

DESAYUNO ESCOLAR

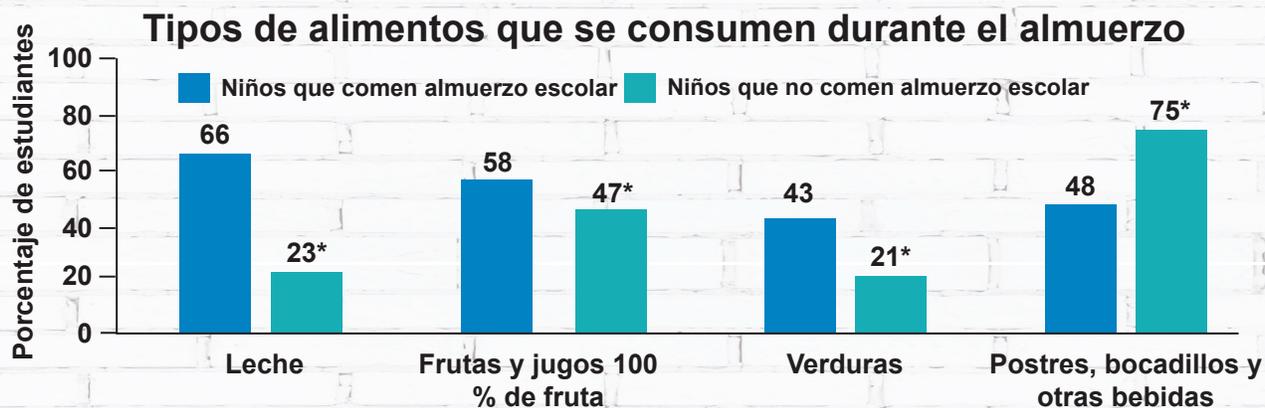
LOS NIÑOS QUE COMEN DESAYUNO ESCOLAR OBTIENEN:



Nutrition Facts	
12 servings per container	
Serving size 1 bar (100g)	
Calories 160	
Total Fat	4g
Saturated Fat	2.5g
Trans Fat	0g
Cholesterol	0mg
Sodium	100mg

ALMUERZO ESCOLAR

LOS NIÑOS QUE COMEN EL ALMUERZO ESCOLAR OBTIENEN:



Fuente: USDA, Informe final 4, tabla 7.1 del SNMCS. * La diferencia entre los participantes que comen almuerzo escolar y los que no comen almuerzo escolar es significativamente diferente de cero en el nivel de 0,05.



Consumir regularmente comidas escolares puede mejorar la calidad de la nutrición y la ingesta de nutrientes.⁴

- Los niños de 4 a 15 años que comieron desayuno escolar todos los días obtuvieron más frutas, verduras, fibra, granos integrales, productos lácteos y calcio que los niños que comieron desayuno entre 0 y 4 días.
- Los niños que comieron almuerzo escolar todos los días consumieron más productos lácteos y calcio que los niños que comieron menos almuerzos.

Las comidas escolares gratuitas universales brindan a los estudiantes beneficios nutricionales y más.⁵

En un estudio reciente se descubrió que las comidas escolares gratuitas universales se asocian con lo siguiente:

- Una mayor participación en comidas escolares
- Una mejor calidad de la nutrición y la seguridad alimentaria
- Un peso corporal más saludable
- Un mejor desempeño académico
- Una menor cantidad de incidentes de comportamiento



1. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Comidas escolares. <https://www.cdc.gov/healthyschools/npao/schoolmeals.htm>

2. Na M. Disparidades en la calidad de la alimentación de los niños en edad escolar: Oportunidades y desafíos. JAMA Network Open. 2021; 4 (4):e215358. DOI:10.1001/jamanetworkopen.2021.5358

3. Servicio de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de EE. UU., Oficina de Promoción de Políticas, Estudio de los costos de alimentación y nutrición escolar (SNMCS), Informe final, volumen 4: Participación estudiantil, satisfacción, comida desperdiciada e ingesta nutricional. <https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/resource-files/SNMCS-Volume4.pdf>.

4. Au LE, Gurzo K, Gosliner W, Webb KL, Crawford PB, Ritchie LD. Consumir comidas escolares a diario se asocia con una ingesta nutricional más saludable: The Healthy Communities Study. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Agosto del 2018; 118(8):1474-1481.

5. Cohen, J.F.W. et al. Comidas escolares universales y relación con la participación estudiantil, la asistencia, el desempeño académico, la calidad nutricional, la seguridad alimentaria y el índice de masa corporal: Una revisión sistemática. Nutrients 2021, 13, 911.