



# FUEL for SCHOOL

Noticias y actividades de nutrición de otoño 2023 - Departamento de Servicio de Alimentos de Gonzales ISD

## Comer para el éxito académico

Los estudiantes que comen una dieta saludable alimentan tanto su cuerpo como su cerebro. A continuación, se presentan tres formas importantes en que una nutrición adecuada conduce a un mejor rendimiento en el aula.

¡Desayunar pone en marcha el cerebro! Las células cerebrales necesitan un suministro constante de energía para un funcionamiento óptimo. Cuando los niños y adolescentes comen un desayuno balanceado, son más capaces de pensar, concentrarse, aprender e incluso obtener puntajes más altos en las pruebas estandarizadas.

Concéntrese en los alimentos ricos en hierro.

Los estudiantes con dietas deficientes corren el riesgo de tener reservas bajas de hierro o incluso anemia por deficiencia de hierro. Las reservas saludables de hierro contribuyen a la función cerebral y a las habilidades para resolver problemas.

Sáltate la comida, saltándote. Tres comidas equilibradas y una merienda mantienen los niveles de azúcar en sangre durante todo el día, suministrando al cerebro la energía necesaria para pensar, enfocarse y concentrarse. Las mejores comidas y refrigerios para estimular el cerebro incluyen una fuente de proteínas, un grano integral y una fruta o verdura.

**Q. ¿Es cierto que el pescado es alimento para el cerebro?**

**Un. ¡Sí!**  
Pescados, especialmente pescados grasos como el salmón, las sardinas, atún arenque y anchoas tienen Omega-3 ácidos grasos, que son un importante componente de las células cerebrales. Comer mariscos de forma regular contribuye a un cerebro sano. Trate de comer dos mariscos cada semana.



## Conocimientos de nutrición

### ¡Infla tus reservas de hierro!

El hierro es un nutriente importante porque transporta oxígeno por todo el cuerpo. Mejor conocido por su papel en la sangre, el hierro es parte de la hemoglobina que forma los glóbulos rojos. Cuando las reservas de hierro son bajas, los glóbulos rojos pierden su capacidad de suministrar oxígeno a todas las células del cuerpo. Esto puede afectar el nivel de energía, la función cerebral y el aprendizaje. La anemia por deficiencia de hierro es más común en niños pequeños y adolescentes.

Las mejores fuentes alimenticias de hierro son la carne magra, el pescado, las aves de corral y los huevos. Contienen una forma de hierro conocida como **hierro hemo**, que es fácilmente absorbido por el cuerpo.



Las fuentes de hierro no hemo se encuentran en la soja (incluido el tofu), las habas, las almendras, la mantequilla de cacahuete, los albaricoques secos, las pasas, las espinacas, la patata, los guisantes, la calabaza de invierno y los cereales fortificados.

La vitamina C mejora la absorción del hierro no hemo. Para obtener la mayor cantidad de hierro de los alimentos de origen vegetal, incluya una fuente de vitamina C como cítricos, brócoli, kiwi, fresas, pimientos o papas con comidas y refrigerios.

Para obtener más información sobre el hierro, visite <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iron-Consumer/>.



# FUEL for SCHOOLS

Noticias y actividades de nutrición de otoño 2023 - Departamento de Servicio de Alimentos de Gonzales ISD

## Tome cinco para estar en forma Haga un curso de acondicionamiento

### Prepares un curso físico en el interior

A medida que se acerca el otoño y los días se oscurecen, un curso de acondicionamiento físico en interiores puede mantenerlo en movimiento y en forma. Se puede configurar un garaje, un sótano o incluso la sala de estar para divertirse en el fitness. A continuación, se presentan algunas ideas y recursos económicos para consultar.

1. Coloque los productos enlatados para usarlos como pesas de mano.
2. Guarde el plástico de burbujas del empaque y atraiga a los niños a saltar haciendo estallar las burbujas.
3. Convierte una caja grande en un túnel por el que deslizarte.
4. Ponga el cardio en su lugar con marchas, saltos de tijera, saltar la cuerda, bailar, girar un aro de hula o otro movimiento creativo.

Para obtener más ideas, consulte lo siguiente:

1. <https://www.care.com/c/fun-indoor-exercises-for-school-aged-kids/>
2. <https://www.childrens.com/health-wellness/indoor-and-at-home-exercises-for-kids>
3. <https://www.pbs.org/parents/thrive/8-indoor-activities-to-release-kids-energy>

## Frutas y verduras en el punto de mira: Plátanos y Col Rizada

### Plátanos

¡Vuélvete loco por esta fruta saludable! Disponibles durante todo el año, los plátanos son de bajo costo, versátiles, portátiles y deliciosos. Los plátanos son una buena fuente de fibra, potasio y vitamina B6. Son una gran adición a productos horneados, batidos, yogur y



cereales. Los plátanos combinan bien con mantequillas de maní y otras nueces para un refrigerio energizante por la tarde.

Crea un "sándwich de plátano" cortando un plátano pelado por la mitad (a lo largo), esparce tu favorito nut Unte con mantequilla una mitad y vuelva a unir la otra pieza para formar un todo. ¡Come y disfruta!

Para obtener más información sobre los plátanos, incluidas algunas recetas deliciosas, visite los siguientes enlaces:

<https://tinyurl.com/mrytrjvt> (Inglés)

<https://tinyurl.com/57sy9jha> (Español)

### Col Rizada

Col rizada encabeza la lista de verduras saludables. Es una superestrella nutricional que proporciona grandes



cantidades de vitaminas K, A y C, numerosos oligoelementos e importantes antioxidantes, como la luteína y la zeaxantina, que estimulan los ojos. La col rizada también es extremadamente versátil y se puede picar y agregar a salsas, sopas y guisos, comer cruda en ensaladas, mezclar en batidos e incluso asar en papas fritas. Para obtener más información sobre el uso y almacenamiento de la col rizada, visite los siguientes enlaces:

<https://tinyurl.com/yz7upkx3> (Inglés)

<https://tinyurl.com/yc7mmekb> (Español)

### Salsa de col rizada aprobada por los niños

Prueba esta deliciosa salsa de col rizada de Food Hero. Delicioso con un toque picante, atraerá a los niños a agregar más verduras a su dieta.



<https://foodhero.org/recipes/kale-dip>