

Coma Bien

Consejos de Alimentación, Nutrición y Salud de
Kids Eat Right

Éxito Académico

Lo que debe saber cada administrador, profesor y padre acerca del éxito académico y el entorno de bienestar escolar



Todas las escuelas desean el éxito académico de sus estudiantes. Un entorno escolar saludable es clave para optimizar el bienestar y el aprendizaje de los estudiantes.

La alimentación y la actividad física pueden tener un impacto en:

- El puntaje de los exámenes
- La concentración
- El comportamiento
- La asistencia
- El desarrollo de enfermedades crónicas

Una Nutrición Adecuada Ayuda a que los Estudiantes Aprendan

Los estudiantes que comen más saludable **tienen un mejor desempeño** en la escuela. Los nutrimentos son importantes para el crecimiento y desarrollo durante la niñez.

¿No sabes por dónde empezar? Comienza por el desayuno¹

Como todos hemos escuchado, el desayuno es la comida más importante del día. Desafortunadamente, muchos niños se saltan el desayuno. En una encuesta reciente se encontró que el 62% de los estudiantes se saltan el desayuno al menos una vez por semana, y el 13% omite el desayuno todos los días. **Saltarse el desayuno puede disminuir el puntaje de los exámenes, aún en niños bien nutridos.**

Los estudiantes que **desayunan** tienen un **mejor récord de asistencia y mayores puntajes en los exámenes**. En exámenes estandarizados de matemáticas, los estudiantes tuvieron en promedio un puntaje 17.5% mayor. Los estudiantes que consumen el **desayuno escolar** tienen **menos visitas a la enfermería y un mejor comportamiento**.¹

Continúa al reverso

La actividad física ayuda a que los niños aprendan

La actividad física ayuda a mejorar^{1,2}:

- El promedio escolar
- El ritmo de aprendizaje
- El comportamiento en el aula
- El desarrollo cognitivo

Incluso lapsos cortos de actividad física en el salón ayudan a mejorar²:

- Los indicadores de habilidades cognitivas
- Las actitudes
- El rendimiento académico
- El comportamiento

¿Desean mejores resultados en los exámenes? ¡Aumenten el tiempo de actividad física!

¡Estudios han encontrado que sobresalen aquellos niños que son **más activos** físicamente durante la escuela y los fines de semana! Ellos obtienen **mejores puntajes de lectura, matemáticas y ortografía en exámenes estandarizados**.^{1, 2,3}

Ayuda a mejorar el ambiente de bienestar de tu escuela: ^{1,2}

- Conviértete en un campeón del bienestar escolar (que promueva la educación en nutrición, las opciones de alimentos saludables, y el tiempo de actividad física en la escuela).
- Comparte la conexión entre nutrición, actividad física y éxito académico con los demás.
- Forma un comité de bienestar e implementa una política de salud nueva o aprobada.

Examen Sorpresa

P: Para mejorar los puntajes de los exámenes, los estudiantes requieren más tiempo académico y menos tiempo de actividad física.

R: Falso. Estudios han encontrado que mayor tiempo de educación física (PE) realmente puede incrementar los puntajes de los exámenes, y no los disminuye. Un mayor tiempo de recreo muestra una mejora en habilidades cognitivas, habilidad para resolver problemas, actitudes y comportamiento académico. Estudios recientes han encontrado que los estudiantes necesitan más actividad física y tiempo de juego para desarrollar la parte de la mente que se encarga de la resolución de problemas^{1,2,3}.

P: ¿Cómo puede nuestra escuela disminuir el ausentismo?

R: Alienta a los estudiantes a consumir el desayuno escolar. Los estudiantes que desayunan en la escuela llegan tarde o se ausentan con menor frecuencia.^{1,2,3}

- Involucra a los estudiantes en las decisiones de bienestar escolar.
- Promueve y amplía el desayuno escolar.
- Asegúrate de que todas las comidas servidas o vendidas en la escuela sean saludables y atractivas para los niños.

Para consejos, artículos, recetas y videos para ayudarte a comprar inteligente, cocinar saludable y comer bien, visita: www.kidseatright.org

1. "The Wellness Impact: Enhancing Academic Success through Healthy School Environments." GENYOUth Foundation; 2013.

2. "The Learning Connection." *Action for Healthy Kids*; 2013.

3. "The Association Between School-based Physical Activity, Including Physical Education, and Academic Performance." CDC Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services; 2010.

This tip sheet is provided by: