

# Padres... ¡Obtenga 100 puntos con un desayuno saludable!



Los niños que desayunan aprenden mejor – el comer el desayuno quita los síntomas del hambre como sentirse cansado o con sueño, dolores de cabeza o el sentirse molesto.

## CONSEJOS ÚTILES PARA LOS PADRES OCCUPADOS

### ARRANQUE CON UN BUEN COMIENZO

Asegúrese que su hijo tenga tiempo para el desayuno en su casa o que tome ventaja del “School Breakfast Program” o sea el programa de desayuno en la escuela, si su escuela coordina una. Las comidas en la escuela no son solamente convenientes, pero son también una opción saludable y de bajo costo.

### MANTENGA EL DESAYUNO SENCILLO

Tenga productos disponibles en su cocina que pueda preparar fácilmente en la mañana como: cereales, leche, pan tostado o bagels, queso, fruta y yogur.

### ACOMPÑE A SU HIJO EN EL DESAYUNO

Sea un modelo positivo - desayune y comparta el desayuno con su hijo cuando pueda.

## LOS BENEFICIOS COMPROBADOS DEL DESAYUNO DE SU HIJO INCLUYEN:

- Una mejor nutrición en general y un peso corporal saludable
- Menos ausencias y tardanzas reducida
- Notas más altas en las pruebas

## ¿SABÍA USTED?

- El desayuno es la comida más importante del día.
- Los niños tienden a copiar los hábitos alimenticios de los miembros de la familia, así que el establecer un ejemplo de opciones de alimentos saludables es importante.
- Cualquier niño que salta o que no tiene acceso al desayuno puede sufrir problemas de aprendizaje y de salud.

## Comidas saludables del desayuno

### Haga que la mitad de los granos sean enteros.

Escoja comidas de grano entero con frecuencia, como avena o pan, bagels o cereal de trigo integral.

**Obtenga sus alimentos ricos en calcio.** Para construir huesos fuertes escoja leche baja en grasa o sin grasa, y queso o yogur para el desayuno.

**Concéntrese en las frutas.** Agregue frutas a su cereal o su batido de yogur en el desayuno.

**Las proteínas ayudan a ser magra.** Agregue mantequilla de maní a su pan tostado o intente un burrito de “desayuno” de frijoles y queso.

Visite

[www.mealsmatter.org](http://www.mealsmatter.org)

para obtener consejos GRATIS, herramientas interactivas de evaluación nutricional, recetas fáciles de preparar, sugerencias de comidas y mucho más.