

¿Por que es importante desayunar?

El desayuno proporciona al cuerpo cosas esenciales para comenzar el día con energía. Tenga en cuenta que el desayuno no es solamente para niños; ¡es bueno para todos!



- El desayuno puede ayudarle a concentrarse en el trabajo y recordar cosas. Para los niños, esto significa mejor rendimiento en la escuela. Las comidas por la mañana también pueden ayudarle a estar de buen humor.
- El desayuno le da al cuerpo la energía y los nutrientes necesarios después de estar horas sin comer antes de dormir. Los niños que desayunan responden mejor en deporte que los que no lo hacen, quienes, a lo mejor, no logran comer las vitaminas, los minerales, y los otros nutrientes que necesitan.
- El desayuno pone en marcha tu metabolismo, el cual le ayuda a mantener un peso saludable. Establecer una rutina para las comidas diarias le ayuda a controlar el apetito. Los que desayunan tienen menos probabilidades de merendar excesivamente y de comer de más en las otras comidas del día.

Consejos para que un Desayuno Saludable forme parte de su Rutina Matutina

- **Hacer que esté disponible** poniendo alimentos saludables en el refrigerador y los estantes.
- **Planificar** aprovechando la noche anterior para poner la mesa, cortar las frutas y las verduras en rodajas, etc. ¡Es más probable que los niños disfruten del desayuno si forman parte de la planificación y la preparación!
- **Simplificar** preparando un desayuno para llevar, ¡para los días atareados! Usted puede preparar sus desayunos con antelación al poner los alimentos en un envase pequeño y congelarlos o refrigerarlos. Mientras usted se esta preparando, ¡el desayuno puede estar calentándose en el microondas!



¿En qué Consiste un Desayuno Saludable?

Granos (precocinados, si hace falta) + Fruta(s) + Condimento(s) + Una fuente de proteínas

avena	aguacate	miel	yogur
quinoa	bayas	canela	requesón
trigo negro	bananas	nuez moscada	queso ricota
mijo	rodajas de		frutos secos
arroz	manzana		mantequilla de cualquierfruto seco
cebada	pasas		huevo duro
	mango		
	durazno		

1. Avena con cerezas y pasas, miel y almendras



2. Arroz integral con aguacate y pimienta con un huevo encima



3. Tortilla integral con mantequilla de cacahuete y banana



¡Sea Creativo!

Estos son solo unos ejemplos para darle algunas ideas. ¡Use frutas (o verduras), condimentos, y proteínas que le gustan a SU familia!