

# Desayuno = Mejores Calificaciones

Kids  
CanDo  
it!



## ¿Se desayunan sus chicos?

¡Muchos informes dicen que un **40% de los chicos no lo hacen!** Pero todos sabemos que el desayuno es la comida más importante del día, ¿no? Un desayuno saludable es una parte esencial del estar preparado para aprender. Sin embargo, el estilo de vida apresurado de hoy en día a veces impide que los chicos (tanto como los padres) se sientan a comer un buen desayuno balanceado y nutritivo antes de ir a la escuela. No hay ninguna duda, el desayuno es la primera comida y la más importante del día ¡Asegúrese de que usted y su familia comienzan el día bien!

## ¡GRANDES Beneficios Para los Que Desayunan!

### Los que desayunan...

- obtienen puntuaciones más altas en los exámenes, y mejores calificaciones
- pueden concentrar mejor y enfocar en el aprendizaje
- trabajan más rápido, cometen menos errores, y son más creativos
- son más cooperadores y se llevan mejor con sus compañeros de clase
- tienen menos problemas de conducta, menos tardanzas, y menos visitas a la enfermería de la escuela
- tienen mejores índices de asistencia
- son más saludables, consumen alimentos más nutritivos, y controlan mejor su peso
- comen menos grasa y colesterol, y tienen niveles más bajos de colesterol
- consumen más vitaminas, minerales y otros nutrientes importantes
- exhiben menos indicios de depresión, ansiedad, hiperactividad, y otros problemas de conducta y de atención

## ¿En Qué Consiste un Desayuno Bueno y Nutritivo?

Un desayuno balanceado, nutritivo que te mantenga satisfecho incluye alguna proteína, comidas de grano integral y una fruta y/o verdura. Esta combinación de alimentos se digiere a un paso que te dará energía que dure toda la mañana.

### Proteína- productos lácteos, huevos, carnes, nueces

- leche- descremada o baja en grasa
- yogur- descremado o bajo en grasa, bajo en azúcar
- queso- bajo en grasa
- requesón- bajo en grasa
- huevos- limite el uso de aceite/grasas en la preparación; sírvalos escalfados, revueltos o hervidos
- carnes magras- tocino Canadiense, pavo y pollo sin pellejo
- cremas de nueces (sin azúcar añadida)- crema de cacahuate natural, crema de almendras

## ¡La falta del desayuno y el estar hambriento afecta la habilidad de los chicos para aprender!

### Comidas de grano integral

- cereales de grano integral, fríos o calientes- fortificados, bajos en grasa y azúcar, con por lo menos 3 a 5 gramos de fibra
- pan o pan tostado- los granos integrales son los primeros ingredientes listados en la etiqueta; de otra manera no son integrales
- gofres (waffles) o panqueques integrales- cúbralos con frutas, yogur, o almíbar bajo en azúcar

### Frutas

- frescas o congeladas (sin azúcares añadidas)
- enlatadas o en copitas (en jugo 100%, sin azúcares añadidas)
- jugo 100% de frutas- ¡el jugo de naranja es el más nutritivo!
- frutas secas (sin azúcares añadidas)

### Verduras

- frescas, congeladas, enlatadas o en jugo
- añada una variedad de verduras a los huevos revueltos o tortillas de huevo- cúbralos con salsa

# 10 Ideas Para Desayunos Agradables a los Chicos

## Rápidos, Fáciles y Nutritivos

1. Cereal integral y leche baja en grasa
2. Un plátano pequeño envuelto en una tortilla integral untada con crema de cacahuete natural
3. Una pequeña rosquilla integral cubierta de queso bajo en grasa y rebanadas de manzana.
4. Barra para el desayuno rellena de frutas (integral, baja en grasa y azúcar), y yogur
5. Gofres (waffles) pequeños de grano integral cubiertos con fruta fresca (manzanas, plátanos, fresas, arándanos) y yogur
6. Licuado de fruta: mezcle en una licuadora 1 taza de fruta, 1 taza de yogur, 1 taza de hielo, y ½ taza de leche o jugo
7. Pan tostado integral con crema de cacahuete y pasas o mermelada 100% de fruta
8. Burrito para desayuno- tortilla de trigo integral envuelta con huevos revueltos, salsa y queso rallado bajo en grasa
9. Medio melón (de castilla o pulpa verde) relleno con yogur o con requesón de 1% de grasa
10. Avena con arándanos, fresas y frambuesas, servida con leche baja en grasa



## Sea un Buen Modelo para el Desayuno

Los niños aprenden por el ejemplo, inclusive los hábitos de comer. ¡El comer desayuno es una forma saludable de comenzar el día para **todos!** Dé un buen ejemplo comiendo un desayuno saludable y nutritivo. Prepare y coma el desayuno con su niño cuando sea posible. Tal vez usted también quiera empacar una merienda saludable para su hijo, para la mañana.

### Emparedado para el desayuno

- 1 huevo
- 1 cucharada de agua
- ½ pan pita integral, tostado
- ¼ taza frijoles negros
- ¼ taza de salsa

Direcciones: bata el huevo y el agua en un bol pequeño. Cúbralo y cocínelo en el microondas por 1 minuto a temperatura alta. Rellene el pan de pita con el huevo, la salsa y los frijoles.

### ¡Jamón y huevos para llevar!

- 1 mollete Inglés integral, tostado
- 1 huevo
- 1 cucharada de agua
- 1 tajada de jamón sin grasa
- 1 rebanada de queso bajo en grasa

Direcciones: bata el huevo y el agua en un bol pequeño. Cúbralo y cocínelo en el microondas por 1 minuto a temperatura alta. Tueste el panecillo Inglés y cúbralo con el huevo, jamón, y queso. Colóquelo en el microondas por 30 segundos para derretir el queso.

### Licuado de plátano y crema de cacahuete

Ponga en una licuadora hasta que quede suave:

- 1 plátano pequeño, maduro
- 3 cucharadas de crema de cacahuete natural
- 1 cucharada de miel
- 1 taza de leche fría (baja en grasa o descremada) ó 1 taza de yogur de vainilla bajo en grasa
- Adorne con rebanadas de plátano y trocitos de cacahuates, al gusto

## Las Mejores Bebidas Para el Desayuno

- Leche (descremada o baja en grasa)
- Agua
- Jugo 100% de fruta (límite de 1 a 1.5 taza por día)

## Busque Opciones para el Desayuno

Si su hijo/a no tiene tiempo para desayunar en casa o no tiene hambre temprano por la mañana, entérese sobre los programas de desayuno escolar.

CanDo

Coalition for Activity and  
Nutrition to Defeat Obesity

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

Supported By:  
LiveWell Colorado

kids  
CanDo  
it!