

¡Rompan el Ayuno!

Hoy hablamos con sus hijos acerca de la importancia de un desayuno saludable. Haga a sus hijos las siguientes preguntas y discutan sus repuestas.

Q: ¿Por qué tenemos que desayunar todos los días?

A: La palabra desayuno se deriva del hecho que después de despertar, y consumir algún alimento se termina el periodo de ayuno. Ayuno significa No comer durante más de 8 horas. Después de dormir (8-10hrs) tu cuerpo necesita recargar pilas, para ello necesitas un buen desayuno que recargará tus fuentes de energía, y que te ayudarán a ¡aprovechar el día al máximo! Si no desayunas, tu cuerpo empezará a perder su energía. Podrías, inclusive sentirte débil, sufrir dolores de cabeza, y podría afectar tu capacidad de concentración. A los niños que desayunan les va mejor en la escuela, se concentran fácilmente y sacan mejores notas en los exámenes estandarizados.



Q: ¿En qué consiste un desayuno saludable?

A: Un desayuno saludable contiene: proteínas, granos integrales y una fruta o un vegetal. Hoy hablamos de estos grupos de comida en clase, y sus hijos nos ayudaron a crear algunos desayunos saludables. ¡Diviértanse planeando los desayunos para la semana juntos!

Aquí tienen algunas ideas:

Idea de desayuno #1: avena, yogurt y moras (fresas, arándanos, zarzamoras).

Idea de desayuno #2: huevo duro o tibio, arroz y aguacate.

Idea de desayuno #3: un sándwich de mantequilla de cacahuete y banana sobre pan de grano integral o una tortilla.



Q: ¿Y los cereales?

A: Ya que hay miles de opciones de cereales en el supermercado, hablamos de las opciones más y menos saludables. Nos convertimos en detectives de desayuno y buscamos pistas para averiguar cuáles cereales nos dan energía y cuales nos adormecen:

Pista #1: Un Cereal GO contiene 9 gramos o menos de azúcar Y

Pista #2: Un Cereal "GO" contiene 3 gramos o más de fibra.

¡Disfruten un Desayuno Sano Todos los días!

Recurso adicional: <http://www.healthykidsideas.com/breakfast-makeover/>