

# Padres de Familia, Obtengan la Mejor Calificación con un Desayuno Saludable

El Logro Académico, la Asistencia y la Atención que su hijo pone en la escuela mejoran con un buen desayuno.

Los niños que desayunan aprenden mejor. Desayunar elimina los síntomas del hambre como sentirse cansado, adormilado, con dolor de cabeza o de mal humor.



## ¿Sabía usted que...?

- El desayuno es la comida más importante del día.
- Un niño que no desayuna o no tiene acceso al desayuno puede sufrir problemas de aprendizaje y de salud.
- Los niños tienden a copiar los hábitos alimenticios de otros miembros de la familia, por eso es importante ponerles un buen ejemplo seleccionando alimentos.



## Los beneficios comprobados del desayuno para su hijo incluyen:

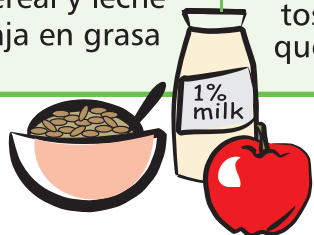
- Mejor nutrición y peso saludable
- Menos faltas y retardos en la escuela
- Mejores resultados en pruebas

## Consejos Prácticos para Padres Ocupados

- **Comience bien el día.** Asegúrese de que su hijo tenga tiempo para desayunar en la casa o que aproveche el Programa Escolar de Desayuno si su escuela lo ofrece. Las comidas escolares no son sólo convenientes, sino una opción saludable y de bajo costo.
- **Haga desayunos sencillos.** Mantenga en casa alimentos que se puedan combinar y preparar fácilmente en la mañana: cereal, leche, pan tostado o rosca bagel, queso, fruta y yogur.
- **Acompañe a su hijo a desayunar.** Siempre que pueda, tómese tiempo para compartir el desayuno con su hijo y modelar así este buen hábito.

## Ideas rápidas y fáciles para el desayuno...

Cereal y leche baja en grasa



Rosca bagel tostada con queso crema



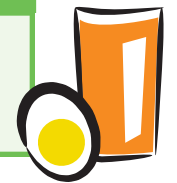
Pan tostado con mantequilla de cacahuate



Licudo de frutas (licue fruta con leche o yogur)

Barrita de cereal con fruta y un yogur

Huevo cocido y pan integral tostado



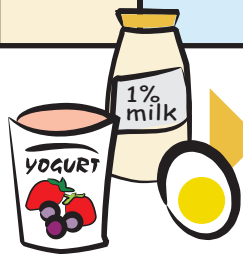
Visite [www.MealsMatter.org](http://www.MealsMatter.org) para obtener GRATIS consejos, herramientas interactivas para evaluar su nutrición, recetas fáciles de preparar, recomendación de comidas y más.

**Ayudar a su familia a hacer del desayuno una prioridad y cubrir sus necesidades nutricionales.**



**¿Qué cantidad diaria necesita su hijo de cada uno de los grupos alimenticios?**

Edad	Lácteos	Verduras	Frutas	Granos	Carne y Frijoles
2-8	2-2½ tazas	1-2 tazas	1-1½ tazas	3-5 onzas	2-5 onzas
9-11	3 tazas	2-3 tazas	1½ - 2 tazas	5-7 onzas	5-6 onzas



Sirva un desayuno que incluya una buena fuente de proteína tal como el queso, los huevos, la leche o la crema de cacahuate. Acompañelo con otros dos grupos alimenticios para completar la comida, como pan tostado integral o cereal con frutas.

**Alimentos saludables para el desayuno:**

**Procure que la mitad de los granos que consuma sean enteros.** Elija granos enteros con tanta frecuencia como le sea posible, tales como avena, o pan, roscas bagel, o cereales integrales.

**Incluya alimentos con alto contenido de calcio.** Para que sus huesos estén fuertes, elija leche baja en grasa, y queso o yogur para el desayuno.

**Enfóquese en las frutas.** Sírvalas en el desayuno con su cereal o añádalas al yogur o en un licuado.

**Adelgace comiendo proteína.** Añada crema de cacahuate a su pan tostado o pruebe un burrito de frijoles y queso para desayunar.

