



Desayuno Saludable

Folleto para Padres

Un buen comienzo

¿Sabía usted que el desayuno es el alimento más importante del día?

- El desayuno provee los nutrientes y energía que su niño necesita para concentrarse en la escuela.
- Los niños que desayunan reciben mejores calificaciones, ponen más atención en clase, y se portan mejor.

Aquí tiene unas ideas para que su niño comience el día con el pie derecho:

1. Haga tiempo

- Ponga la alarma para tener unos 10 a 15 minutos para un desayuno sin prisa.
- Sugiera varias opciones saludables para el desayuno y deje que su niño decida.
- Si a su jovencito no le gusta hacer decisiones en la mañana, déle opciones para el desayuno la noche anterior.



2. Hágalo Saludable

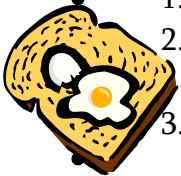
- Déle a su niño una combinación de proteína (como leche sin grasa o descremada, queso, huevos, o carne delgada) y carbohidratos (cereal integral, fruta o pan integral).
- Los carbohidratos dan energía y ayudan a su niño a arrancar el día, mientras la proteína mantiene su cuerpo fuerte hasta la hora del almuerzo en el recreo. }

3. Hágalo agradable para los niños

Estos desayunos rápidos seguro traerán una sonrisa mañanera a la cara de su jovencito:

Huevo en un cesto:

1. Rocié una cazuela con aceite de spray sin grasa.
2. Hágale un hoyo a una rebanada de pan integral, ponga el pan en la cazuela, y quiebre un huevo en el hoyo.
3. Cocine por dos minutos, voltéelo y cocine hasta que el huevo esté cocido y un poco café.



Waffle Maravilla:

1. Tueste un waffle integral congelado.
2. Ponga fresas picadas alrededor y arándanos en el medio.
3. Sirva con queso cottage bajo en grasa o yogur.

