

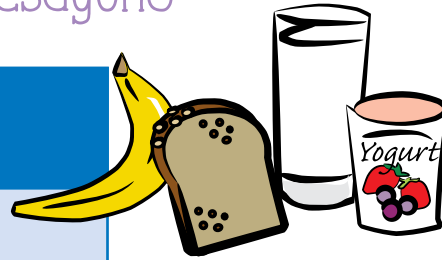
# Padres de Familia, Obtengan la Mejor Calificación con un Desayuno Saludable

Alimentación  
Saludable

El Logro Académico, la Asistencia y la Atención que su Hijo Pone en la Escuela Mejoran con un Buen Desayuno

## 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 rosas bagel, queso, fruta y yogurt.

### ★ Acompañe a su hijo a desayunar

Siempre que pueda, tómese tiempo para compartir el desayuno con su hijo y modelar así este buen hábito.



## ¿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.
- ★ Desayunar elimina los síntomas del hambre como sentirse cansado, adormilado, con dolor de cabeza o de mal humor.

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

Cereal y leche baja en grasa



Rosca bagel tostada con queso crema



Pan tostado con mantequilla de cacahuete

Licudo de frutas (licue fruta con leche o yogurt)

Barrita de cereal con fruta y un yogurt

Huevo cocido y pan integral tostado



  
**DAIRY COUNCIL**  
of CALIFORNIA®  
Healthy Eating Made Easier™

Visite **HealthyEating.org** para obtener GRATIS consejos, herramientas interactivas para evaluar su nutrición, recomendación de comidas y más.

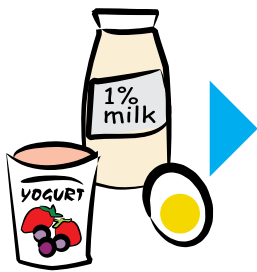


# Ayudar a su Familia a Hacer del Desayuno una Prioridad y Cubrir sus Necesidades Nutricionales

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



Edad	Lácteos Leche, Yogur, Queso	Verduras	Frutas	Granos Panes, Cereales, Pasta	Proteína Carne, Frijoles, Nueces
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. Acompáñelo 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.

