

# Coma Saludable Manténgase Activo

Cómo mantener a los niños sanos en casa y en la escuela

[www.eathealthybeactive.net](http://www.eathealthybeactive.net)

Use esta actividad para ayudar a su hijo a aprender

## DIVERSIÓN PARA LA FAMILIA

### Estación de hidratación

Qué necesita:

- Tazón con cereal frío o caliente
- Varias coberturas, como:
  - Frutas
  - Mantequilla de maní
  - Yogur
  - Pasas
  - Granola
  - Almendras rebanadas

Qué hacer:

- Invite a su hijo a escoger coberturas interesantes para ayudarlo a crear un nuevo sabor de cereal
- Pruebe algunas de estas ideas:

*Cereal crocante con manzana y bayas*  
Manzanas, fresas, granola

*Banana con fresas*  
Fresas, plátanos, yogur

*Mantequilla de maní y mermelada*  
Mantequilla de maní y fresas

*Sabor a nuez*  
Nueces y pasas

*Explosión tropical*  
Fresas, arándanos, plátanos



## DESAYUNEN

Desayunar ayuda a su familia a comenzar el día de manera sana

## El desayuno es el combustible para su día

El desayuno es una parte esencial del día. Después de pasar varias horas sin comer durante el sueño, el cuerpo necesita una comida saludable en la mañana para recuperar sus energías. Según la American Academy of Pediatrics, hasta el 12% de los niños no desayunan antes de ir a la escuela, sea por motivos económicos o por falta de tiempo en las mañanas. Los niños que desayunan tienen mejor capacidad de atención y mejores notas escolares.

Si usted y su hijo no desayunan, podrían sentirse cansados, irritables o inquietos. Sin un desayuno sano, sus niveles de energía también podrían bajar muy pronto en el día.

Desayunar también puede ayudar a su familia a mantenerse sana. Cuando usted come una comida sana en la mañana, el cuerpo tiene más capacidad de transformar la comida en energía para el día. El proceso de crear energía también permite que el cuerpo comience a quemar calorías. Anime a su familia a comer una variedad de alimentos en el desayuno, incluyendo frutas, granos, proteínas y lácteos. Esto puede incluir bayas, pan de granos integrales tostado, huevos y leche.

*\*The Nemours Foundation. (2012). KidsHealth: Breakfast Basics. Extraído de [kidshealth.org/parent/nutrition\\_center/healthy\\_eating/breakfast.html](http://kidshealth.org/parent/nutrition_center/healthy_eating/breakfast.html)*

[extension.uga.edu](http://extension.uga.edu)