

# 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

### Batidos de frutas

Qué necesita:

- Licuadora
  - Fruta congelada o fresca
  - Bayas
  - Plátanos
- Yogur natural
- Leche



Qué hacer:

- Combine las frutas, el yogur y la leche en la licuadora
  - Si usa fruta fresca, añada hielo para que el batido sea más espeso
- Tape y licúe hasta que el batido esté bien mezclado
- Si necesario, añada más leche para que el batido sea menos espeso
- Sirva en tazas o vasos y disfrútelo con su hijo



## DESAYUNEN

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

## Un desayuno sano alimenta el cerebro

Comer un desayuno sano los prepara a usted y a su familia para el día. El desayuno ayuda a mantener a su familia sana, y también puede ser una ayuda para el éxito de su hijo. Los niños que desayunan tienen mejores niveles de atención, concentración y memoria. Estos niños también tienen más energía y faltan menos a clases.

Es importante pensar en lo que usted y su familia comen en el desayuno todos los días. Una comida sana en la mañana proporciona nutrientes importantes como calcio y fibra, para sentir saciedad por más tiempo. Los alimentos que consume en el desayuno deben tener

altas cantidades de granos integrales, fibra y proteína, pero poca azúcar.

Para ayudar a su familia a tener tiempo para desayunar, puede ser útil planificar la comida la noche anterior. Para dejar preparada la mayor cantidad posible, corte las frutas, saque los platos y reúna los ingredientes. Algunas comidas se pueden preparar y refrigerar el día anterior, para calentarlas cuando usted vaya a servirle el desayuno a su familia.

*\*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)