

Coma Saludable Manténgase Activo

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

www.eathealthybeactive.net

Use esta actividad para ayudar a su hijo a aprender

DIVERSIÓN PARA LA FAMILIA

Desayunos favoritos

Qué necesita:

- Papel
- Crayones o marcadores

Qué hacer:

- Anime a su hijo a pensar en su comida favorita para el desayuno
- Haga que dibuje su desayuno favorito
- Luego pídale que dibuje los desayunos favoritos de cada miembro de su familia
- Hable con su hijo sobre cómo escoger alimentos sanos para el desayuno
 - «Si desayunas, tendrás la energía para jugar afuera hoy»
 - «Este pan de granos integrales tostado te ayudará a que te sientas lleno hoy»



DESAYUNEN

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

¿Qué comer en el desayuno?

El desayuno puede proporcionarle a su familia energía para el día. Un desayuno equilibrado incluye carbohidratos, proteína y fibra. Los carbohidratos proporcionan energía inmediata, mientras que la proteína mantiene los niveles de energía a lo largo del día. La fibra ayuda al cuerpo a digerir adecuadamente los alimentos y sentirse saciado.

Para que el desayuno siempre sea interesante, pruebe diversos alimentos. Es importante que usted y su familia coman diferentes frutas, vegetales, granos, proteínas y productos lácteos a lo largo del día.

Estas son algunas ideas para desayunos que incluyen elementos de varios grupos

alimenticios:

- Huevos con vegetales y queso
- Cereales con frutas y leche
- Avena con frutas
- Pan de granos integrales tostado con queso
- Yogur con frutas
- Batido de frutas y *bagel* de trigo integral
- Sándwich de mantequilla de cacahuate/maní y plátano

*The Nemours Foundation. (2012). *KidsHealth: Breakfast Basics*. Extraído de kidshealth.org/parent/nutrition_center/healthy_eating/breakfast.html

extension.uga.edu