

El desayuno

fyi.uwex.edu/parentingthepreschooler/

Consejos para comenzar bien el día

- ◆ Esté lista(o); planifique y prepare el desayuno la noche anterior para ahorrar tiempo en la mañana.
- ◆ Dé el ejemplo; tome desayuno usted mismo(a) para aumentar la probabilidad de que los niños lleguen a ser adultos que toman desayuno.
- ◆ Tome decisiones saludables; tenga siempre como objetivo comer por lo menos alimentos de tres grupos alimenticios para el desayuno.
- ◆ Sea flexible; el desayuno puede ser un emparedado con leche o sopa con queso y galletas saladas; no hay reglamentos para lo que cuenta como alimento para el desayuno.
- ◆ Sea creativa(o); añada verduras de sobra a huevos revueltos, fruta al cereal o prepare avena con jugo de manzana y nueces encima.
- ◆ Sea aventurero(a); si el

tiempo lo permite, pídale a los niños que practiquen sus habilidades motrices finas vertiendo líquidos de jarros pequeños o mezclando ingredientes.



Fotografía de Jan Skell



Fotografía de Paula Cartwright

El desayuno: ¿Por qué es importante?

Los niños de edad preescolar tienen un nivel de energía particularmente alto y crecen y cambian rápidamente. La enseñanza de hábitos saludables de alimentación, como por ejemplo tomar desayuno, es importante para mantener su crecimiento y nivel de actividad.

Tomar desayuno con regularidad:

- Prepara al niño para el aprendizaje.
- Mejora la conducta y la atención.
- Mejora la calidad de la dieta.
- Disminuye el riesgo del sobrepeso.



Fotografía de Paula Cartwright

“Bloques de construcción” de un desayuno saludable

Las frutas y verduras proporcionan vitaminas y minerales importantes.

- ⇒ Frutas enlatadas en su propio jugo
- ⇒ Puré de manzana sin azúcar
- ⇒ Jugo de fruta y verduras 100% puro
- ⇒ Frutas frescas o congeladas
- ⇒ Verduras cortadas

Las proteínas con poca grasa, como carnes, nueces y productos de leche, proporcionan grasas y nutrientes saludables como vitamina D y calcio.

- ⇒ Mantequilla de cacahuete o almendras
- ⇒ Yogur, leche y queso con poca grasa
- ⇒ Huevos
- ⇒ Frijoles

Los granos integrales les proporcionan a los niños fibra para que se sientan satisfechos por más tiempo. Los granos integrales también ayudan a mantener sano el corazón del niño.

- ⇒ Pan integral tostado
- ⇒ Avena
- ⇒ Cereal integral caliente estilo cremoso
- ⇒ Cereales integrales fríos
- ⇒ Pan de maíz (cornbread)
- ⇒ Arroz integral
- ⇒ Muffins de trigo integral
- ⇒ Barras de granola
- ⇒ Panqueques de grano integral
- ⇒ Tortillas de grano integral

Programas para la Vida Familiar de UW-Extensión

"La Crianza de los niños, la Buena Alimentación, los Gastos Sabios, el Buen Vivir"



Para más información, por favor comuníquese con la oficina de UW-Extensión en su condado en:

<http://counties.uwex.edu/>

[Enlace a referencias](#)

Derechos de Autor © 2014 el Consejo de Regentes del Sistema de la Universidad de Wisconsin operando como la división de la Extensión Cooperativa de la Universidad de Wisconsin-Extensión. Todos los derechos reservados.

La Universidad de Wisconsin-Extensión, un empleador EEO y de Acción Afirmativa, proporciona oportunidades de igualdad en empleo y programas, incluyendo Title IX (el Título IX) y los requisitos de ADA.