



Desayuno

Desayuno: ¿Por qué importa?

Los niños en edad escolar tienen un nivel especialmente alto de energía, además de que crecen y cambian a un ritmo rápido. Iniciar hábitos de alimentación saludables, como comer el desayuno, es importante para mantener sus niveles de crecimiento y actividad.

Consejos para un inicio inteligente

- Prepárese: planifique y prepare el desayuno la noche anterior para ahorrar tiempo en la mañana.
- Sea un ejemplo: coma el desayuno con los niños para aumentar la posibilidad de que crezcan acostumbrados a desayunar.
- Manténgase saludable: fije una meta de tener tres grupos de alimentos en el desayuno.
- Sea flexible: el desayuno puede ser un sándwich con leche o sopa con queso y galletas saladas; no hay reglas para lo que cuenta como desayuno.
- Sea creativo: agregue verduras sobrantes a los huevos revueltos, fruta al cereal o cocine avena con pasas y remate con nueces.
- Sea atrevido: si el tiempo lo permite, deje que los niños practiquen habilidades motoras finas vaciando líquidos de jarras pequeñas o combinando ingredientes.

Comer desayuno con regularidad...

- Prepara al niño para el aprendizaje.
- Mejora la conducta y la atención.
- Mejora la calidad de la dieta
- Puede ayudar a mantener un peso saludable.



Imagen de Carrie Cai de Pixabay

Bloques de construcción de un desayuno saludable

Las frutas y verduras suministran vitaminas y minerales importantes.

- Frutas frescas o congeladas
- Frutas enlatadas en su propio jugo
- Salsa de manzana sin endulzar
- Verduras rebanadas
- El jugo al 100% de frutas y verduras, si se usa, debe limitarse a entre 4 a 6 onzas/día

Los alimentos con proteína, como carnes o huevos, nueces y frijoles y lácteos también suministran grasas saludables y nutrientes como vitamina D y calcio.

- Huevos
- Crema de maní o de almendra
- Frijoles
- Yogurt, leche y queso bajos en grasa



foto de iStock

Los granos integrales suministran fibra a los niños para que se sientan llenos por más tiempo. Los granos integrales ayudan también a mantener sano el corazón de los niños.

- Pan tostado de trigo integral
- Avena
- Cereal caliente estilo cremoso de trigo integral
- Creales fríos de grano integral
- Pan de maíz
- Arroz integral
- Panecillos de trigo integral
- Barras de granola
- Panqueques de grano integral
- Tortillas de grano integral

Escrito por Libby Huber. Revisado por Beth Olson.
Revisado por última vez en enero de 2021

An EEO/AA employer, University of Wisconsin-Madison Division of Extension provides equal opportunities in employment and programming, including Title VI, Title IX, the Americans with Disabilities Act (ADA) and Section 504 of the Rehabilitation Act requirements.

Visite fyi.extension.wisc.edu/parentingthepreschooler para ver referencias.
Si desea más información, comuníquese con la oficina de su condado.