

# Padres ... ¡Sean los Socios de sus Hijos en el Desayuno!



Todos los padres desean ver a sus hijos crecer sanos y fuertes, pero esto sólo puede lograrse con una buena nutrición. Continuas investigaciones apoyan el hecho de que la nutrición es un componente importante en la salud de sus hijos y que además, quien desayuna bien está más apto para el aprendizaje.

## SABÍA QUE:

- ◆ El desayuno es la comida más importante del día.
- ◆ Los niños tienden a copiar los hábitos alimenticios de los otros miembros de la familia, así que es muy importante el ejemplo positivo que usted les ponga al seleccionar alimentos.
- ◆ Cualquier niño que omite o no tiene acceso a un desayuno puede sufrir problemas de salud y aprendizaje.
- ◆ Con el desayuno mejoran la atención, la asistencia y los logros de los niños.
- ◆ Los niños bien nutridos tienen menos problemas de conducta.

## ALGUNOS CONSEJOS PRÁCTICOS:

1. Ayude a sus hijos a desarrollar los cuerpos más fuertes y con mejor funcionamiento posibles, dándoles comidas que estén compuestas por los cinco grupos que integran la pirámide guía alimenticia.
  2. ¿Comen sus hijos una variedad de comidas de todos los grupos de alimentos? Sí    No
  3. ¿Todos los miembros de su familia desayunan todas las mañanas? Sí    No
- Revise las actividades de abajo para ayudar a su familia a hacer del desayuno una prioridad y cumplir con todas las recomendaciones dietéticas.

**¿QUÉ CANTIDAD DE CADA UNO DE LOS GRUPOS NECESITA SU NIÑO?**

Edad	Leche y Productos Lácteos	Frutas	Verduras	Granos, Panes y Cereales	Carnes, Frijoles y Nueces
2-8	2 tazas	1-1½ tazas	1-2 tazas	3-5 onzas	2-5 onzas
9-11	3 tazas	1½-2 tazas	1½-2½ tazas	5-6 onzas	4-5½ onzas

\*Estas cantidades deben consumirse a diario y están calculadas para niños con actividad moderada.

**MANTENGA EL DESAYUNO SENCILLO**  
 Intente una combinación rápida de alimentos como cereal y leche, pan tostado con crema de cacahuate, un huevo cocido y un bagel, o fruta y una barra de cereal. Agregue un vaso de leche, fruta o jugo hecho con 100% de fruta para completar la comida.



**VARÍE EL MENÚ DEL DESAYUNO**  
 Los alimentos que típicamente se toman en la comida se pueden convertir en desayunos y los entremeses favoritos pueden convertirse en comidas completas. ¿Qué tal desayunar algo de pizza o pasta que sobró de la comida? ¿O por qué no, para entrar en calor, un tazón de sopa de chícharos en una mañana fría?

**REÚNASE CON SUS HIJOS PARA DESAYUNAR**  
 Los niños aprenden mejor del ejemplo positivo que USTED les pone. Después de todo, puede ser difícil pedirle a sus hijos que desayunen si usted no la hace.

**HABLE CON SUS HIJOS ACERCA DE LAS COMIDAS PARA EL DESAYUNO QUE MÁS LE GUSTAN**  
 Escriba tres de sus alimentos favoritos aquí:

1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_



Visite [www.dairycouncilofca.org/kids](http://www.dairycouncilofca.org/kids) para consejos de cómo alimentar a los niños, juegos interactivos de nutrición, recetas y mucho más!