

¿Por qué desayunar?

Buenas razones para desayunar...

Brinda nutrientes al cuerpo. Su hijo no puede generar los nutrientes que no come en el desayuno. Usted tampoco.

Los alimentos brindan energía para el juego activo de la mañana.

Prepara a su hijo para aprender, en casa, en la escuela o en la guardería. Los niños aprenden mejor si desayunan. Usted también puede tener una mañana más productiva si desayuna.

Ayuda a mantener un peso saludable.

El desayuno ayuda a controlar la necesidad de comer entre comidas o de comer demasiado en el almuerzo. Aunque desayunen, los niños pequeños pueden necesitar un pequeño refrigerio en la mañana.

Ayuda a que los niños se sientan bien.

Los niños pueden tener dolor de barriga en la mañana si no desayunan. Esos dolores generalmente son punzadas de hambre.

¡Es sabroso! Ofrezca alimentos que su hijo y su familia disfruten, aunque no sean comunes para el desayuno.



¡Buenas ideas para que el desayuno sea un éxito!

Desayune. “Mostrar” enseña más que simplemente “decir”. Su hijo hará lo mismo que usted.

Organice su tiempo en la mañana temprano.

- Comience a preparar el desayuno la noche anterior. Puede mezclar el jugo, cortar la fruta en rodajas o cocer los huevos duros.
- Acuéstese más temprano, para levantarse más temprano.
- Aprovechese su cocina con alimentos para el desayuno que se preparan rápidamente.

Tenga en cuenta las necesidades de su hijo.

- Ofrezca dos o tres opciones de alimentos. Eso permite que su hijo sienta que tiene el control de lo que come en el desayuno.
- Permita que su hijo tenga tiempo para despertarse. Muchos niños no se sienten hambrientos enseguida. La prisa hace que el desayuno sea estresante. Despiértese más temprano.
- Pídale a su hijo que ayude a preparar el desayuno en una mañana en la que no tengan prisa. Puede ser una manera agradable de comenzar el día para su hijo. ¡También para usted!



Adaptado de _____

¿Por qué desayunar?

Ideas fáciles para desayunos rápidos y deliciosos

Si no tiene mucho tiempo para preparar el desayuno, pruebe estas ideas fáciles. Hable con su familia. Incorpore sus ideas también.

- Cereales listos para comer con leche y fruta
- Crema de cacahuete en pan tostado de trigo integral
- Bagel con queso
- Arroz listo calentado con huevo duro
- Sémola cubierta con queso
- Avena con puré de manzana
- Pan de pita y yogurt



- Waffle tostado con rodajas de fruta
- Arroz con frijoles y fruta
- Sopa de pollo y fideos y fruta



- Las ideas de su familia:

¡Beba leche, jugo o ambos con estos alimentos fáciles para el desayuno!



Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad

WIC y los servicios de nutrición

P.O. Box 570, Jefferson City, MO 65102-0570

573-751-6204

www.dhss.mo.gov/WIC

DHSS es un empleador que brinda oportunidades igualitarias para el empleo/políticas de discriminación positiva. Los servicios son proporcionados en forma no discriminatoria.

Se pueden obtener formas alternativas de esta publicación para personas con discapacidades comunicándose con el Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de Missouri al 573-751-6204. Las personas con impedimentos en la audición o en el habla deben llamar al 1-800-735-2966. Voz: 1-800-735-2466.

Spanish #1058 (07-07)