



## Recargando tu cerebro

Empezar el día sin desayuno, disminuye el tiempo de atención y la habilidad de concentrarse en los niños. Los niños que desayunan se desempeñan mejor en la escuela, si les comparamos con los que no desayunan. Además el desayuno ayuda a no tener sobrepeso y se reducen las visitas a la enfermería de la escuela por dolor de estomago.

### ¿No tiene tiempo? ¡Piense otra vez!

Muchos de nosotros decimos no tener tiempo, no hay tiempo para planear el desayuno o para comerlo. Aquí hay algunas ideas que pueden ayudar:

- Levante a su niño 10 minutos más temprano para tener tiempo de desayunar.
- Deje el televisor apagado en las mañanas para hacer del desayuno una prioridad.
- Coloque los alimentos del desayuno, como cereal y fruta, al alcance la noche anterior.
- Pase unos minutos junto con sus niños planeando el desayuno del próximo día. Es mas probable que sus niños desayunen si ellos ayudan a planearlo.



- Siéntese y desayunen juntos. ¡Si sus niños ven que usted también desayuna ellos lo harán también!



U.S. Department of Agriculture. [ChooseMyPlate.gov](http://ChooseMyPlate.gov)

### ¡Pruebe por lo menos tres!

Incluya alimentos de por lo menos tres grupos de alimentos. Use MiPlato para recordarle a usted y su familia como planear un plato saludable.

Para empezar aquí hay unas ideas ricas para el desayuno:

- Cereal integral con leche y fresas rebanadas.
- Yogur sin/o bajo en grasa con fruta rebanada y granola baja en grasa.
- Pan integral tostado con crema de cacahuate y leche descremada.



## ¿Qué ideas tienen usted y sus niños?

A los niños les gusta ayudar a planear los alimentos y bocadillos. Hable acerca de las ideas que tienen para el desayuno y preparen el desayuno junto. ¿Qué agregaría a los alimentos de abajo para que incluyan por lo menos tres grupos de alimentos?

**Tortilla integral 100%**      + \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_

**Batidos de frutas**      + \_\_\_\_\_

(leche baja en grasa o descremada y fruta)

**Sándwich de queso a la parrilla**      + \_\_\_\_\_

(Pan 100% integral-queso bajo grasa)

**Palitos de zanahorias y puré de garbanzos**      + \_\_\_\_\_



Inscríbese y  
reciba este boletín  
gratis en: [http://  
missourifamilies.org/  
newsletter/](http://missourifamilies.org/newsletter/)