

Haga que **La Salud** Forme Parte, de Todos sus **DÍAS**

Es importante que sus hijos coman un **desayuno saludable** todos los días.

Los niños que comen un **desayuno saludable** todos los días son más atentos y menos problemáticos en las mañanas, y tienen más energía para **jugar** y **aprender**.



Comer un desayuno **saludable** le ayudará a sus hijos a mantenerse activos y a aprender mejor todo el día.



Deles desayuno a sus hijos **todos los días**. Los niños no deben saltarse el **desayuno**. No desayunar es como empezar un viaje en coche sin gasolina.

¡Coma más alimentos **GO** que alimentos **SLOW** todos los días y alimentos **WHOA** sólo de vez en cuando! Los desayunos más saludables son los desayunos **GO**, y se componen principalmente de alimentos **GO**.



Los alimentos **GO** son "comidas enteras" o aquellos que están menos procesados, bajos en sal o azúcares agregadas.



Los alimentos **SLOW** son entre alimentos **GO** y **WHOA**.



Los alimentos **WHOA** son alimentos muy procesados y tienen muchas grasas poco saludables, azúcar o sal.

El desayuno no debe tener mucha azúcar, pero muchas comidas empaquetadas, como cereales azucarados, algunos yogures, o pastelitos – pueden tener mucha.



Evite los alimentos con azúcar agregada, y no añada azúcar a los alimentos como el cereal o la avena. Las bebidas azucaradas con cafeína no son parte de un desayuno saludable para los niños.

SUGERENCIAS

Los alimentos de un desayuno **saludable** son económicos.



Demuéstrele a sus hijos qué es un **buen patrón de desayuno**. ¡Los alimentos dentro del patrón pueden **cambiar** para tener variedad!



Desayuno en restaurantes tienen más calorías, grasa, sodio y menos frutas y verduras. ¡Trate de comer en **casa**!



Comer un desayuno saludable en el hogar puede ser **rápido**, aunque tenga un día muy ocupado.

Las escuelas deben hacer que el desayuno sea una opción disponible y atractiva al:

- Ofrecer un desayuno saludable para los estudiantes
- Proporcionar un lugar alternativo para conseguir un desayuno saludable
- Apoyar a los padres y animar a los niños a comer un desayuno saludable en casa o en la escuela – ¡pero no en ambos!

Los niños se pueden resistir al principio, ¡pero sea persistente!

¡Coma un **desayuno** saludable en casa con sus hijos para que **toda** la familia empiece bien el día!

¡Recuerde que usted es su mejor modelo a seguir!

