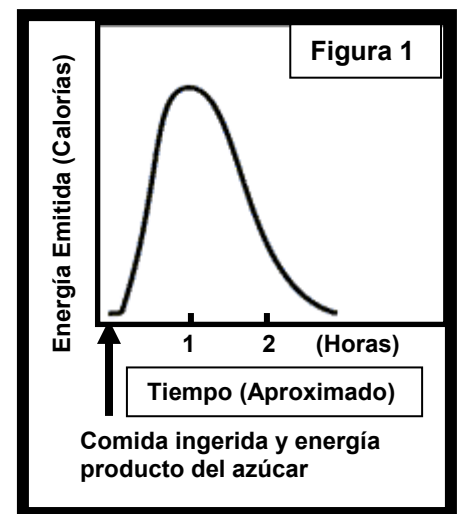


Un buen desayuno, da **ENERGÍA** a los estudiantes durante los exámenes

Los estudios indican que un buen estudiante desayuna saludable todos los días. El desayuno le proporciona la energía que necesita durante el día. Los estudiantes que no desayunan tienden a estar de mal humor, mas distraídos y menos productivos. En dos semanas su hijo/a va a sustentar los **exámenes generales** y este es el mejor momento para poner en práctica el hábito del desayuno a diario, saludable e incluso experimentar recetas nuevas. *Murphy JM, Pagano ME, Nachmani J, Sperling P, Kane S, Kleinman RE. "The Relationship of School Breakfast to Psychosocial and Academic Functioning," *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine*. 1988; 152: 899-906.

El tipo de alimentos que comen en el desayuno es **muy importante** ya que le proveerá la energía necesaria para estar atento y listo para aprender.

- *El Diagrama 1* muestra como un desayuno de azúcares o féculas (como cereal o donas) solamente dilatan de 1 a 2 horas.
 - Muchos de los maestros han notado a estudiantes dormidos o de mal humor durante la mañana.
 - Los estudiantes sin energía no pueden concentrarse en su trabajo y tienden a distraerse fácilmente.
- Sin embargo, un desayuno **balanceado** compuesto de **carbohidratos complejos, proteínas y grasas** provee energía y evita que el azúcar disminuya por varias horas hasta la hora de la merienda o el almuerzo.



- Una comida que incluye alimentos varios:
 - granos—trigo, arroz, avena
 - proteína—huevos, carne magra, tofu, nueces, frijoles
 - frutas y vegetales frescos
 - productos lácteos—leche, yogur, queso
- va a proveer a su hijo/a beneficios educativos, nutritivos y físicos.
- Un desayuno balanceado que mantiene a un estudiante con energía hasta la hora del almuerzo, puede ser rápido y fácil en la casa, escuela o cuando salga.

¡RECUERDE! Un buen descanso por la noche y un desayuno nutritivo van a asegurar que su hijo este preparado físicamente y listo para los exámenes que se llevaran a cabo en las próximas dos semanas. Intente algunas de las sugerencias incluidas al dorso de esta hoja.

¡TODOS NECESITAMOS DESAYUNAR!



- Para proveer energía al cuerpo y comenzar el día.
- Para reducir el hambre durante el día.

¡Los estudiantes que desayunan están mejor preparados para aprender y jugar!

- Anime a su hijo/a a desayunar en la escuela como parte del Programa de la Escuela.
- Cualquier alimento nutritivo que le guste es bueno para el desayuno. ¡Pruebe algo de las lista de Opciones para el Desayuno o de la recetas debajo!
- Si no tiene tiempo de desayunar en casa...mande algo con su hijo/a para que coma mientras espera el autobús o en el carro. Puede preparar un “desayuno para llevar” la noche anterior.

Yogur crujiente

Sirve 1

6 a 8 onzas de yogur bajo en grasa simple o con sabor

1/4 a 1/2 taza de cereal de desayuno preparado

1/4 a 1/2 taza de fruta picada o en rodajas (congelada, en lata o fresca)

Ponga todos los ingredientes en un tazón o en una taza grande.

Revuélvalo y cómalo con una cuchara.

1 porción tiene 300 calorías y 3 gramos de grasa.

OPCIONES PARA EL DESAYUNO

- Pizza de la noche anterior
- Emparedados/sandwich
- Sopa
- Requesón bajo en grasa con fruta
- Pan tostado con mantequilla de maní y un vaso de leche
- Tortillas y frijoles con salsa
- Cereal y leche con rodajas de banana
- Arroz con leche y fruta
- Atol de granos integral
- Huevo duro
- Yogur
- Cereal seco



Tostadas Francesas

Sirve 4

3 huevos

1/2 taza de leche baja en grasa

1/8 de una cucharadita de sal

8 rebanadas de pan

Finamente úntele grasa a un sartén. Bate los huevos, la leche y la sal juntos con un tenedor; eche la mezcla en un tazón poco profundo. Meta las rebanadas de pan uno a la vez en la mezcla de huevo, dándole vuelta para untar los dos lados. Ponga el pan en un sartén caliente. Cocínelos hasta que estén dorados; dándole vuelta para cocinar el otro lado hasta dorado también. Sirvalos caliente con fruta fresca.

1 porción tiene 200 calorías y 6 gramos de grasa.



¡Recuerde que un desayuno saludable incluye una **variedad** de comida de **cada grupo de comida**: proteínas, productos lácteos, granos, frutas y vegetales!