

Las mejores comidas para darles a sus hijos para el desayuno

¿Por qué es tan importante el desayuno para los niños?

Porque esta comida les va a dar la energía y la fuerza que necesitan para estar alertas y enfocados para aprender en la escuela.

Las proteínas, las vitaminas y los minerales son los ingredientes sanos para alimentar la mente de los niños.

Con un buen desayuno, los niños pueden poner más atención a sus maestros, pensar mejor, aprender más, sacar mejores calificaciones y ser más inteligentes.

¿Cuáles comidas son las mejores para los niños en el desayuno?

Escoja uno o más de CADA categoría.

<u>proteínas:</u>	+	<u>carbohidratos:</u>	+	<u>frutas frescas:</u>	+	<u>bebida:</u>
huevos		tortillas		naranja		jugo de fruta
frijoles		arroz		plátano		té de canela
pescado		pan integral (NO pan		uvas		agua natural
pollo		avena	blanco)	piña		café de capomo
carne				mango		agua de chaya
				manzana		
				melón		(SIN agregar azúcar
				toronja		refinada a las bebidas.
				guayaba		Se puede agregar
				papaya		miel, amilasa o
				etc.		azúcar de caña.)

¿Cuáles comidas no son buenas para los niños en el desayuno?

NO:

leche ¿Por qué? Porque la leche es una de las causa de alergias, gripe y asma.
coca cola u otros refrescos ¿Por qué? Porque cualquier forma de azúcar ROBA
donas las vitaminas de los cuerpos de los niños.
cereales Los hace hiperactivos y después les da
licuados con azúcar refinada sueño.
chocomilk
pan dulce
CUALQUIER COSA QUE TENGA AZÚCAR

¿ Cuáles comidas serían buenas para que los niños lleven a la escuela?

Buenas

nueces
pasas
manzanas
otras frutas
(todas pueden cortarse en pedacitos)
vegetales como
zanahorias, apio, jicama y pepino
(cortadas en pedacitos)
alegrías (barras de amaranto)
pan integral (con mantequilla de cacahuete, miel o frijoles molidos, por ejemplo)

Malas

CUALQUIER COSA QUE TENGA AZÚCAR
refrescos
galletas
donas
chocomilk
otras bebidas con azúcar
sabritas, gansitos, negritos,
papas fritas, etc.

Acuérdese, para aprovechar mejor la energía,
hay que comer
PROTEINAS con CARBOHIDRATOS.

¡Las cosas naturales son las mejores!

Si tienes otras preguntas sobre nutrición, preguntales a los
Dres. Juan o Alejandra.

¡Alimente a sus hijos sanamente!

