

Almuerzo en la Biblioteca

CONSEJO DE SALUD DE LA SEMANA



Este consejo saludable de la semana fue adaptado de "KidsHealth from Nemours," kidshealth.org/en/parents/strong-bones.html. **Para más consejos, visitar kernlibrary.org okidshealth.org.**

Desayuno

"Cómete el desayuno. ¡Es la comida más importante del día!" ¿Por qué los padres no se cansan de decir lo mismo? Bueno, imagínate que eres un coche. Después de pasar toda la noche durmiendo, el depósito de gasolina se te habrá quedado vacío. El desayuno es el combustible que necesitas para ponerte en marcha.

¿Qué deberías comer?

Al igual que en otras comidas, trata de comer una variedad de alimentos, incluyendo:

- frutas
- verduras
- cereales (por lo menos la mitad deberían ser integrales)
- proteínas (carne en general, carne de ave, pescado, huevos, legumbres, frutos secos y semillas)
- productos lácteos (leche, queso y yogur descremados o semidescremados)

Saltarse el desayuno

Algunos niños se saltan el desayuno porque se levantan tarde o porque quieren estar o mantenerse delgados. Pero la gente que se salta el desayuno tiende a comer más calorías durante el día. Si te das cuenta de que te estás saltado el desayuno porque vas con demasiadas prisas por la mañana, prueba a hacer los siguientes desayunos rápidos. Son fáciles de preparar y de llevar, y te los puedes preparar la noche anterior: raciones individuales de cereales integrales de bajo contenido en azúcar, yogur, fruta fresca, bollos o panecillos de cereales integrales, muesli variado (mezcla de frutos secos, fruta deshidratada, galletas y cereales)

¿Qué más debería saber?

En el caso de que necesites más pruebas para convencerte de que el desayuno es muy importante, los niños que no toman desayuno rinden menos en la escuela, toman menos hierro (un nutriente muy importante) en sus dietas y tienen más probabilidades de que su índice de masa corporal (IMC) sea alto, lo que es un signo de que pueden tener sobrepeso. Por otro lado, los niños que desayunan rinden más en la escuela, tienen más probabilidades de participar en actividades físicas y, en general, comen de una forma más saludable. Por lo tanto, mañana por la mañana, no te vayas de casa con el estómago vacío. ¡Cárgate de combustible con un desayuno saludable!

Almuerzo en la Biblioteca

CONSEJO DE SALUD DE LA SEMANA



Este consejo saludable de la semana fue adaptado de "KidsHealth from Nemours," kidshealth.org/en/parents/strong-bones.html. **Para más consejos, visitar kernlibrary.org okidshealth.org.**

Desayuno

"Cómete el desayuno. ¡Es la comida más importante del día!" ¿Por qué los padres no se cansan de decir lo mismo? Bueno, imagínate que eres un coche. Después de pasar toda la noche durmiendo, el depósito de gasolina se te habrá quedado vacío. El desayuno es el combustible que necesitas para ponerte en marcha.

¿Qué deberías comer?

Al igual que en otras comidas, trata de comer una variedad de alimentos, incluyendo:

- frutas
- verduras
- cereales (por lo menos la mitad deberían ser integrales)
- proteínas (carne en general, carne de ave, pescado, huevos, legumbres, frutos secos y semillas)
- productos lácteos (leche, queso y yogur descremados o semidescremados)

Saltarse el desayuno

Algunos niños se saltan el desayuno porque se levantan tarde o porque quieren estar o mantenerse delgados. Pero la gente que se salta el desayuno tiende a comer más calorías durante el día. Si te das cuenta de que te estás saltado el desayuno porque vas con demasiadas prisas por la mañana, prueba a hacer los siguientes desayunos rápidos. Son fáciles de preparar y de llevar, y te los puedes preparar la noche anterior: raciones individuales de cereales integrales de bajo contenido en azúcar, yogur, fruta fresca, bollos o panecillos de cereales integrales, muesli variado (mezcla de frutos secos, fruta deshidratada, galletas y cereales)

¿Qué más debería saber?

En el caso de que necesites más pruebas para convencerte de que el desayuno es muy importante, los niños que no toman desayuno rinden menos en la escuela, toman menos hierro (un nutriente muy importante) en sus dietas y tienen más probabilidades de que su índice de masa corporal (IMC) sea alto, lo que es un signo de que pueden tener sobrepeso. Por otro lado, los niños que desayunan rinden más en la escuela, tienen más probabilidades de participar en actividades físicas y, en general, comen de una forma más saludable. Por lo tanto, mañana por la mañana, no te vayas de casa con el estómago vacío. ¡Cárgate de combustible con un desayuno saludable!

