

Notas Para Padres

Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Purdue del Condado de Wells

Septiembre 2023

Desayuno: Clave Para Crecer Sano

Contributors: Esther Ellis, MS, RDN, LDN, Cordialis Msora-Kasago, MA, RD, Grace Derocha, MBA, RD, CDCES, Su-Nui Escobar, DCN, RDN, FAND, Rahaf Al Bochi, RDN, LD, and Vandana Sheth, RDN, CDE



El desayuno es una comida importante para los niños. Los estudios muestran que quienes desayunan suelen tener una mayor asistencia a la escuela, menos tardanzas y menos dolores de estómago inducidos por el hambre. Sus puntuaciones en los exámenes son más altas, se concentran mejor y resuelven más problemas. Los

niños que desayunan también tienen más probabilidades de mantener un peso saludable y obtener suficiente calcio. Ya sea que tus hijos coman en casa o en el colegio, asegúrate de que tomen un desayuno nutritivo todos los días.

Comience el día de su hijo de manera saludable con un desayuno que incorpore una variedad de alimentos saludables. Pruebe algunas de estas opciones rápidas:

- Pan integral con mantequilla de maní
- Cereal fortificado con hierro con fruta y leche
- Avena con nueces picadas y arándanos
- Batido que incluye leche/jugo/agua, fruta, espinacas, plátano congelado y mantequilla de nueces
- Parfait con capas de yogur, granola integral y frutos rojos

Hagan un barra de desayuno

Deje que sus hijos preparen su propio desayuno con una barra desayunadora. Al igual que una barra de ensaladas, una barra de desayuno incluye una variedad de alimentos para mezclar y combinar. A los más pequeños les encanta crear combinaciones inusuales con los ingredientes. Usa mantequilla de maní para pegar frutos a un waffle. No importa qué combinaciones nutritivas creen, les encantará la

sensación de control que ofrece una barra de desayuno.

Aquí hay algunas ideas:

- Cereales integrales, waffles, tortillas, pan o muffins ingleses.
- Mantequilla de maní
- Yogur bajo en grasa o sin grasa
- Requesón
- Variedad de frutas en rodajas como plátanos y fresas.
- Queso y huevos cocidos
- Pasas y arándanos secos



Si desayunar en casa simplemente no es una opción para su hijo, averigüe si hay desayuno escolar disponible. O prepárale un desayuno para llevar que puedan comer en el autobús o cuando lleguen a la escuela. No sólo enseñará a sus hijos a comer de manera nutritiva, sino que también estimulará sus cuerpos y mentes para lograr el éxito.

Source: <https://www.eatright.org/food/planning/meals-and-snacks/breakfast-key-to-growing-healthy>

Sueno y Salud

Dormir lo suficiente contribuye a la salud y el bienestar general de un estudiante. Los estudiantes deben dormir la cantidad adecuada por la noche para ayudar a mantenerse enfocados, mejorar la concentración y mejorar el rendimiento académico. Los niños y adolescentes que no duermen lo suficiente tienen un mayor riesgo de sufrir muchos problemas de salud, como obesidad, diabetes tipo 2, mala salud mental y lesiones.¹⁻⁴ También tienen más probabilidades de tener problemas de atención y conducta, lo que puede contribuir a un bajo rendimiento académico en la escuela.^{1,2}



Qué pueden hacer los padres

- Modele y anime hábitos que ayuden a promover un buen sueño. Se recomienda para niños, adolescentes y adultos por igual establecer una hora regular para acostarse y levantarse, incluido los fines de semana. Los adolescentes de padres que establecen horarios para acostarse suelen dormir más que aquellos padres que no establecen horarios para acostarse.
- Los adolescentes que están expuestos a más luz (como luz en la habitación o los aparatos electrónicos) por la noche tienen menos probabilidades de dormir lo suficiente.
- El uso de tecnología (computadoras, videojuegos o celulares) también puede contribuir a acostarse tarde. Los padres deberían considerar prohibir el uso de tecnología después de cierto tiempo o eliminarlas del dormitorio.

Source: <https://www.cdc.gov/healthyschools/sleep.htm>

Galletas De Avena-Plátano

¿Qué niño no quiere galletas en el desayuno? Estas galletas combinan fibra y fruta para dar como resultado un excelente comienzo al día.

Ingredientes

- 3 plátanos, pelados
- ¼ taza de aceite de coco derretido
- 1 cucharada de jarabe de arce
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 ½ tazas de avena (sin gluten, si es necesario)
- 1 cucharada de linaza
- ½ cucharadita de sal
- ¼ taza de mini chispas de chocolate

Direcciones

Antes de comenzar: Lávese las manos.

1. Precalienta el horno a 350°F (176°C).
2. Coloque los plátanos en un tazón mediano y mezcla bien. Agrega los ingredientes restantes al puré de plátano; revuelva bien.
3. Cubra una bandeja para hornear con papel pergamino. Presione 2 cucharadas de la mezcla en un cortador de galletas de 2 ½ pulgadas. Retire el cortador para crear una forma redonda. Repita con la mezcla restante.
4. Hornee de 22 a 25 minutos o hasta que las galletas estén doraditas. Deje que se enfríen antes de servir.

Source: <https://www.eatright.org/recipes/breakfast/oat-banana-breakfast-cookies>



Molly Hoag, Educadora de Ciencias Humanas y Salud

www.extension.purdue.edu/wells

Notas Para Padres es un producto de Purdue Extension—Condado de Wells. Si tiene comentarios o preguntas, llame al (260) 824-6412. Visite nuestra oficina 1240 4-H Park Road, Bluffton, IN 46714 **Cuéntele a alguien sobre nosotros!**



Extension - Health and Human Sciences

Es política del Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de Purdue que todas las personas tengan igualdad de oportunidades y acceso a sus programas educativos, servicios, actividades e instalaciones sin tener en cuenta la raza, la religión, el color, el sexo, la edad, el origen nacional o la ascendencia, el estado civil, el estado parental, la orientación sexual, la discapacidad o el estado como veterano. La Universidad de Purdue es una institución de Acción Afirmativa. Este material puede estar disponible en formatos alternativos.