

Importancia del desayuno

| | |
|---|--|
| Qué pasa en el cuerpo al despertar | Cuando despertamos, después de un buen descanso nocturno, los niveles de azúcar (glucosa) en la sangre, son muy bajos. Has estado sin comer alrededor de 6 a 10 horas. El estómago básicamente esta vacío en la mañana, por lo que es necesario alimentarte en ese momento. |
| Qué pasa si no desayunas | Saltarse el desayuno es tan malo que aumenta el riesgo de padecer diabetes tipo 2 o de tener una enfermedad cardiaca, así como aumenta las posibilidades de tener sobrepeso u obesidad |
| Por qué es necesario comer antes de ir a la escuela | El desayuno es el alimento más importante del día, ya que previene el riesgo de contraer enfermedades y te da energía. Al desayunar tienes mayor concentración y evita que te sientas cansado. El cuerpo empieza a trabajar con energía |
| Desayuno en edad escolar | En la etapa escolar el desayuno tiene como fin dar a niñas, niños y adolescentes la energía y nutrientes necesarios para que puedan desarrollar sus habilidades, aprendan y se concentren, así como la atención necesaria para sus actividades escolares durante el día. |
| Beneficios del desayuno | Desayunar reduce el hambre durante el día, por lo que es más fácil evitar comer en exceso. Cuando te saltas el desayuno, vas a sentir hambre más tarde y querrás una solución rápida, como comer alguna golosina. Además, el ayuno provoca el almacenamiento de grasa y aumenta el riesgo de sobrepeso y obesidad. |
| Desayuno/ hábito saludable | Las personas que desayunan regularmente tienden a tener una alimentación saludable, más nutritiva y baja en grasa. Cuando te saltas el desayuno, también es más probable que termines por no comer frutas y verduras el resto del día. |

| | |
|--|--|
| <p>Que debe de tener un desayuno saludable</p> | <p>Un desayuno sano y balanceado debe contener: frutas, verduras, cereal y leguminosas o alimentos de origen animal. Fomenta en tu familia el hábito de desayunar diariamente</p> |
| <p>Ayuda a tu familia a prepara el desayuno</p> | <p>Los niños pueden colaborar en la preparación del desayuno; por ejemplo, partir pan, picar fruta, poner la mesa, preparar una noche antes lo que lleve más tiempo, etc. Planeen juntos los menús del desayuno, eligiendo aquellos que favorecen una alimentación correcta.</p> |
| <p>Elige un alimento de cada uno de los grupos</p> | <p>Para el desayuno puedes elegir frutas como: manzana, naranja, plátano, una taza de papaya, 1 ½ taza de melón o cualquier otra fruta de temporada</p> |
| <p>Verduras en el desayuno</p> | <p>En el desayuno debes agregar verduras, éstas pueden ser como guarnición de un taco o sándwich como: lechuga, jitomate, cebolla, nopales.</p> |
| <p>Cereales en el desayuno</p> | <p>Incluye en el desayuno cereales, como: una tortilla de maíz o tostada, 2 galletas de avena, 1 tortilla de harina integral, una barra de granola, ¾ de taza de cereal, 2 rebanadas de pan integral, ½ bísquet, ½ taza de avena.</p> |
| <p>Leguminosas y alimentos de origen animal</p> | <p>Las leguminosas y alimentos de origen animal en el desayuno pueden ser por ejemplo: un huevo, una taza de leche, una rebanada de queso, ½ taza de jocoque, ¾ de yogur bajo en grasas o ½ taza de frijoles.</p> |