

## ¿Por Qué Desayunar?

### Razones inteligentes para desayunar...

**El desayuno llena su cuerpo de nutrientes.** Su niño no pudiera compensar los nutrientes que pierde por no desayunar.

**Provee los alimentos que le dan la energía para participar vigorosamente de las actividades en la mañana.**

**Consigue que su niño este listo para aprender** - en la casa, escuela, guardería. Los niños aprenden mejor si desayunan. Si usted desayuna también pudiera lograr hacer más cosas en la mañana.

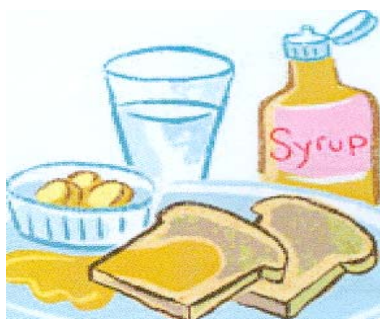
### Ayuda a mantener un peso saludable.

El desayuno le ayuda a evitar el impulso de picar entre comidas o comer demasiado al almorzar. Aún desayunando puede que los niños necesiten una pequeña merienda en la mañana.

### Ayuda a que los niños se sientan bien.

Los niños pueden tener dolor de barriga si no comen desayuno. Estos dolores son usualmente retortijones de hambre.

**¡Tiene buen sabor!** Ofrezca a sus niños y a su familia alimentos que ellos disfruten - aunque no sean alimentos comunes para un desayuno.



### ¡Maneras inteligentes para hacer de su desayuno un éxito!

Desayune. "Actuando" enseña más que simplemente "diciendo". Su niño va a seguir lo que usted haga.

### Administre su tiempo en la mañana.

- **Empiece haciendo el desayuno la noche anterior.** Usted puede mezclar el jugo, cortar las frutas, ó hervir los huevos.
- **Acuéstese temprano**, para que así se levante temprano para preparar el desayuno.
- **Llene su cocina** con alimentos para desayuno que sean fáciles de hacer.

### Considere las necesidades de su niño.

- **Ofrezca dos o tres alternativas de alimentos para que su niño escoja.** Al escoger los alimentos su niño se sentirá en control de lo que se va a desayunar.
- **Permita que su niño tenga tiempo para levantarse.** Muchos niños no se levantan con hambre. El apurarlos les pone presión al desayunar. Levántelos más temprano.
- **Pídale a su niño que le ayude a hacer el desayuno** - en las mañanas cuando no tengas prisa. Puede ser una manera agradable de su niño empezar el día. ¡También será una experiencia agradable para usted!