

El Desayuno...

Puede ser algo sencillo como una rebanada de fruta y un vaso de leche o un tazón de sopa de fideo.



Un Desayuno Saludable...

- da la energía necesaria en la mañana para el trabajo
- ayuda que el cuerpo queme calorías más rápidamente
- mejora el control de peso
- aumenta el consumo de vitaminas, minerales y fibra
- reduce el riesgo de problemas de corazón, diabetes y caries

"Desayunar en la escuela todos los días me ayuda a no tener hambre durante mi clase de lenguaje"

Alumno de 3er Año

Para más información sobre desayunos en las escuelas y programas de comidas de verano en su colonia, llame a la escuela más cercana o llame al 2-1-1 para 211 San Diego.

Para información acerca de seguro médico y dental para niños, llame al 1-800-675-2229.



**SHARE
THE
CARE**



DENTAL HEALTH INITIATIVE
OF SAN DIEGO

San Diego County Health and
Human Services Agency
Maternal, Child and Family Health Services
3851 Rosecrans St.
P.O. Box 85222 (MS P511H)
San Diego, CA 92186-5222
(619) 692-8858

El Desayuno: ¡La Manera de Empezar Su Día!



El Desayuno ayuda a los niños a mejorar...

- la asistencia escolar
- el comportamiento en clase
- la memoria
- las calificaciones
- el deseo de aprender
- las matemáticas y lectura
- el índice de graduación



El Desayuno ayuda a los adultos a mejorar...

- el desempeño en el trabajo
- los niveles de energía
- el control de peso

“Cuando tengo mucha hambre, simplemente bajo mi lápiz y pongo mi cabeza sobre el pupitre.”

Alumno de Preparatoria

Los niños que no desayunan son más propensos a...

- visitar a la enfermera escolar
- llegar tarde o faltar a la escuela
- repetir de año
- tener sobrepeso
- sufrir de caries dentales

“El desayuno les permite concentrarse y aprender”

Director Escolar

¿Sabía que? Las personas que no desayunan:

- consumen más calorías durante el día
- tienen más riesgo de padecer de sobrepeso y obesidad
- tienden a dar señales de diabetes y alto colesterol

La gente que no desayuna tiende a comer más bocadillos durante el curso del día, especialmente comidas que producen caries y toman menos leche que las personas que si desayunan.

Las personas que acostumbran a desayunar pueden hacer más ejercicio en comparación a las que no desayunan.

Desayuno para llevar:

- Tortilla enrollada con una rebanada delgada de carne y queso bajo en grasa
- Pan “pita” relleno con huevo, queso, carne o atún
- Yogur de vainilla bajo en grasa cubierto con fruta fresca o fruta enlatada sin azúcar y un poco de cereal

- Queso de hilo mozzarella y galletas integrales

- Malteada de fruta: fruta y leche o yogur mezclada en una licuadora (use fruta congelada y sin azúcar) ¡Extra frío!

- Huevos revueltos o huevos cocidos picados y salsa envueltos en una tortilla

- Comida recalentada como arroz, espagueti o sopa de verduras

- Cereal seco o con leche baja en grasa en un vaso de papel

- Avena y compota de manzana en un vaso de papel

- Panecillo o “bagel” de trigo integral con crema de cacahuate

- Requesón y fruta sin azúcar

