

# CÓMO TENER UN DESAYUNO NUTRITIVO EN POCO TIEMPO



Ahora que nuestros niños ingresaron a clases, dejamos acá algunos tips para poder poner en práctica y consumir un *desayuno nutritivo* de manera diaria y en *poco tiempo*.

Siempre es bueno dejar preparado o adelantado en gran parte el día anterior, para que en las mañanas se les haga más fácil preparar el desayuno.

**Recordar** que en edades escolares, *dejar de desayunar* condiciona el aprendizaje y conlleva a una disminución en el rendimiento, pues la capacidad de memoria, de creatividad y de resolución de problemas se ven totalmente afectadas.

Por ello, ***no dejes de hacer el desayuno día a día para tus pequeños.***

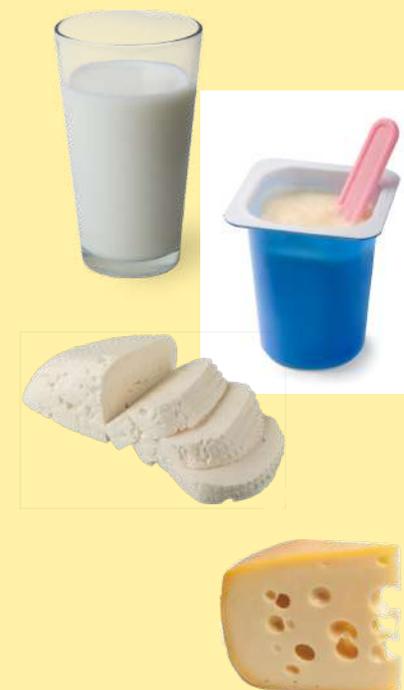
# CÓMO TENER UN DESAYUNO NUTRITIVO EN POCO TIEMPO

Debe contar con los nutrientes principales:

**CEREAL** + **PROTEÍNA** + **FIBRA** + **LÁCTEO**

Pueden ser agregado al pan:

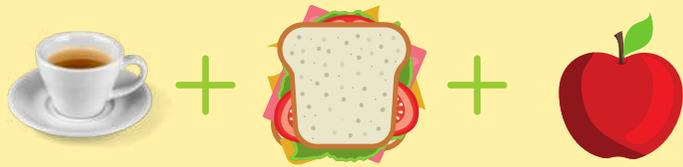
Opcional\*



Si no comen fruta tan temprano, la pueden dejar de COLACIÓN

# CÓMO TENER UN DESAYUNO NUTRITIVO EN POCO TIEMPO

- EJEMPLOS DE QUÉ PREPARAR SI DESAYUNA EN EL COLEGIO O EN LA CASA



Una taza de té o café + sandwich con tomate, lechuga jamón o queso + 1 fruta



Un yogurt con avena + 1 porción de fruta



Una caja o taza de leche + pan marraqueta + huevo o pasta de pollo casera

Si no comen fruta tan temprano, la pueden dejar de COLACIÓN