

¡BUENOS
DÍAS!



PORQUE LA UNAM NO SE DETIENE...HABLEMOS SOBRE:

LA IMPORTANCIA DEL DESAYUNO

en la infancia

Estimadas Madres Usuarias

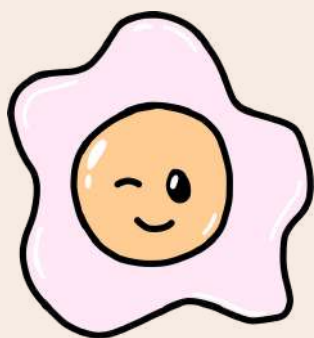
Continuando con la comunicación a distancia, la Dirección General de Personal y la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de esta Coordinación de Nutrición ponemos a su disposición la presente información, con la finalidad de reforzar en casa el hábito de desayunar fomentando en nuestros niños y niñas un estilo de vida saludable.



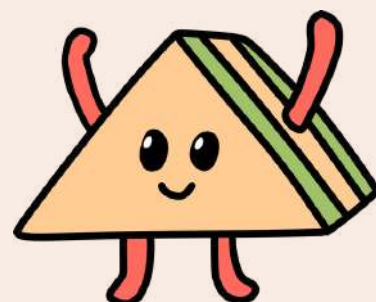
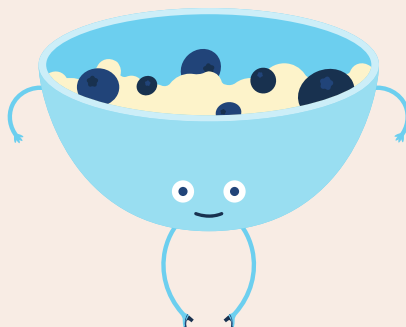
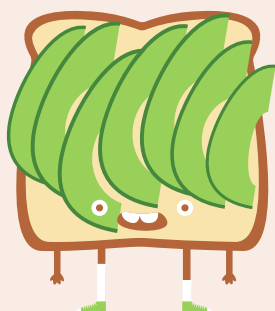


Puntos clave

La palabra desayuno significa tal cual **romper con el ayuno (des-ayunar)** que se generó durante las horas que pasamos dormidos. Seguramente has escuchado que el desayuno es la comida más importante del día y así se le consideró durante los últimos 50 años. Hoy por hoy sabemos que, en términos generales, el desayuno es igual de importante que la comida y la cena siendo que su valor real radica en el **tipo, calidad y cantidad de los alimentos** que consumimos. Sin embargo, en el caso de los niños y niñas podemos sacarle mucho provecho a esta primera comida del día.



Recordemos que las necesidades nutricionales de los niños y niñas en edad preescolar son mayores, ya que se encuentran en pleno crecimiento y desarrollo, por lo que es necesario proveerles de una alimentación saludable y suficiente sobre todo para reponer energía después de unas 8 a 12 horas de sueño (y ayuno) para rendir adecuadamente durante las actividades diarias.





El desayuno es una ventana de oportunidad para aprovechar y ofrecerles alimentos de alto valor nutricional, procurando siempre incluir fuentes de proteína como el huevo, la leche y el yogurt, fuentes de fibra como las frutas, las verduras, los frijoles, y fuentes de carbohidratos como las tortillas, la avena, el amaranto y el pan. Evitemos alimentos ultraprocesados o con azúcares añadidos como las leches saborizadas o los cereales de caja con sellos de advertencia en su etiquetado.



Puedes buscar opciones rápidas y sencillas, utilizar guisados del día anterior (en buen estado de conservación) tener fruta o verduras previamente listas y buscar distintas formas de preparación por ejemplo: *huevo revuelto con zanahoria en microondas* o si te sobraron frutas que están ya maduras las puedes calentar en sartén con un poco de agua y una pizca de azúcar y machacarlas para hacer una *mermelada casera rápida*, calientita, fresca y natural.



LLUVIA DE IDEAS



*un rico
tlacoyo de
frijol o queso*

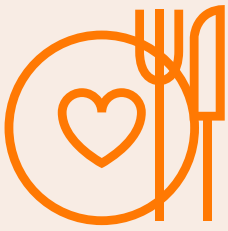
*aporta
energía y
proteínas*



No olvides incluir frutas frescas, una excelente combinación es la avena natural que puedes dejar en remojo en leche desde una noche antes en el refrigerador y acompañarla con rebanadas de manzana.

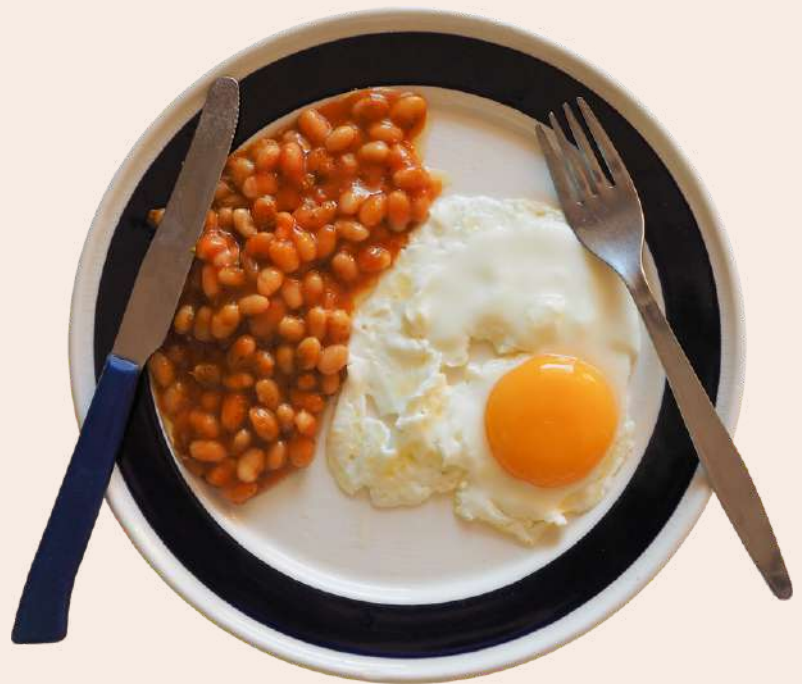


*aportan fibra,
vitaminas y minerales*



huevo y
frijoles

Aportan
vitamina D,
y proteínas



Hay que adecuar las porciones, los niños y niñas tienen estómagos pequeños y apetito muy variable, es importante ofrecer porciones que no les resulten imposibles de comer a simple vista.



tortilla azul

Ofrece diferentes presentaciones para que les resulte más atractivo. Una quesadilla aporta calcio, proteína y carbohidratos.

LO MÁS IMPORTANTE ES QUÉ SE DESAYUNA Y CUÁNTO.

La cantidad y tamaño de la porción se deben adecuar según la edad y las actividades que se tienen programadas para el día, [aquí](#) encuentras algunas sugerencias de tamaño de la porción para edades de 1 a 3 y de 4 a 6 años.



Los pequeños que no desayunan se sienten cansados, inquietos, irritables lo cual puede afectar su desempeño en las actividades académicas así como en la realización de actividad física, la cual es indispensable para llevar un estilo de vida saludable.



Los niños y niñas que desayunan pueden hacer ejercicio durante más tiempo, presentar mejor fluidez verbal, concentrarse de manera adecuada y evitar esos malestares estomacales generados por el ayuno prolongado.

Para más información...

- Criales, Javier. (2013). Relevancia del desayuno en la niñez. *Pediatría*. 46. 71-76. 10.1016/S0120-4912(15)30089-6.
- Children's Hospital of Richmond at VCU. The importance of breakfast www.chrichmond.org
- The importance of breakfast. www.healthychildren.org
- <https://www.gob.mx/salud/articulos/la-importancia-del-desayuno>
- www.pediatriayfamilia.com/ninos/importancia-del-desayuno-en-los-ninos

