



# DESAYUNO SALUDABLE

El desayuno es la comida principal del día, el encargado de darnos la energía para cumplir con todas nuestras actividades adecuadamente.



Los niños, niñas y adolescentes que van al colegio sin desayunar:



Les cuesta concentrarse en sus actividades



Tienden a estar más cansados por no tener suficiente energía



Tienen mayor riesgo a enfermarse.



Adicional a esto tienen un mayor riesgo de sufrir sobrepeso y obesidad.

Nosotros como padres y educadores debemos dar ejemplo y enseñar en casa pautas sobre una alimentación saludable, aquí podrás encontrar algunas para incluir en el desayuno diariamente:



Las frutas enteras se deben incluir todos los días.



Incluya un huevo diariamente pues favorece el crecimiento en sus hijos. Puede reemplazarlo por queso para dar opciones variadas.



Incluya todos los días leche o derivados como el yogurt o kumis, ya que su alto contenido de proteínas y calcio favorece el crecimiento de huesos y dientes sanos y fuertes.



Un cereal o derivado aportara energía para iniciar el día.



Si requiere servicio de alimentación para su institución permítanos contactarlo, envíenos sus datos al correo [comercial@aldimark.com](mailto:comercial@aldimark.com) o llámenos al 316 7437964 o al 8759105 Ext: 137

