



# DESAYUNO ESCOLAR

**Elaboró:**  
**L.N Ana Lidia Horta León**  
**L.N Liliana López Moctezuma**

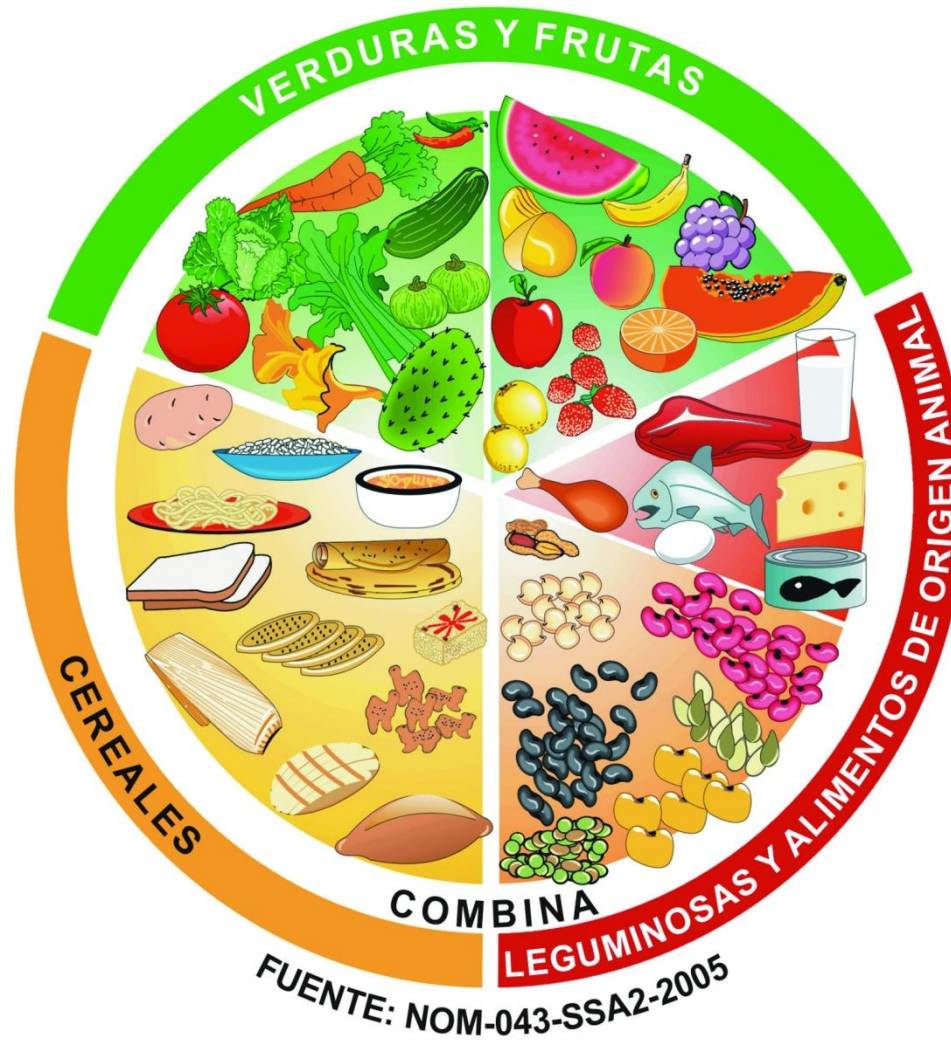


# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Consumo variado de todos los grupos de alimentos de acuerdo a las necesidades nutricionales de cada individuo.



# PLATO DEL BIEN COMER



# RECOMENDACIONES GENERALES

- Realizar **3** tiempos de comida principales y **2** colaciones.
- No omitir ningún tiempo de comida.
- Consumir verduras y frutas con cascara.



# RECOMENDACIONES GENERALES

- Preferir cereales integrales.
- Preparar los alimentos al vapor, asados o a la plancha.
- Beber de 1.5 a 2 litros de agua al día.
- No olvidar el desayuno.



# DESAYUNO

- Primer comida sólida del día consumida antes de iniciar la jornada laboral o escolar.



# IMPORTANCIA DEL DESAYUNO

- Durante la niñez cubre las necesidades de:

Energía  
Vitaminas  
Minerales  
Proteínas  
Grasas



Crecimiento acelerado y el desarrollo intelectual requiere un adecuado suministro de nutrimentos



# BENEFICIOS

- Ayuda a cubrir las necesidades diarias de nutrimentos esenciales para el óptimo funcionamiento del organismo.
- Puede ayudar a prevenir el sobrepeso y otros padecimientos asociados.
- Mantiene un adecuado estado de nutrición, necesario para tener un buen desempeño escolar





- El consumo del desayuno se ha asociado con otros hábitos saludables como mayor consumo de verduras, frutas y mayor nivel de actividad física.
- Ayuda a mantener un peso adecuado y niveles saludables de colesterol en la sangre.



# RECOMENDACIONES DE ENERGIA


- Energía/día : 1579 Kcal.



- Energía/desayuno: 395 Kcal.
- Energía/refrigerio: 362 Kcal.



# RECOMENDACIONES PARA EL DESAYUNO

- Estar convencidos del beneficio de desayunar para transmitir esa convicción a los niños.
  - Elegir alimentos que no necesiten tanta preparación.
  - Utilizar los sobrantes de la comida del día anterior para el desayuno.
  - Dejar la mesa puesta la noche anterior.
  - Planear los desayunos de la semana con la finalidad de realizar preparaciones previas.
- 

- Establecer horarios para disfrutar el desayuno.
- Elegir verduras y frutas de temporada.
- Destinar actividades sencillas a los integrantes de la familia.
- Procurar que el desayuno sea variado.
- Despertar al niño un poco antes, para que le dé tiempo de comer sin prisa



## REFRIGERIO ESCOLAR

- Porción de alimento más pequeña que las comidas principales forma parte de una alimentación saludable.



# CRITERIOS

- Al menos 1 porción (1 taza o pza) de




























-  al menos 500ml.

- Un alimento preparado se elabora con cereales, leguminosas y A.O.A.



# ¿CÓMO ELABORAR UN REFRIGERIO?

GRUPOS DE ALIMENTOS	OPCIONES DE MENÚ DE REFRIGERIO ESCOLAR				
Verduras 1 ½ tazas					
Frutas 1 taza o pieza					
Alimentos de origen animal	 1 pieza	 1 taza o 250 ml.	 1 rebanada	 ¼ de lata	
Cereales	 1 pieza	 ¼ pieza	 1 pieza	 4 piezas	 1.5 tazas
Bebidas 500 ml.					





## PREVENCIÓN DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN ESCOLARES DE HIDALGO.

GRUPOS DE ALIMENTOS		OPCIONES DE MENÚ DESAYUNO Y REFRIGERIO ESCOLAR NIVEL PRIMARIA				
Verduras	D ½ tazas					
	R 1 ½ tazas					
Frutas	D 1 taza o pieza					
	R 1 taza o pieza					
A.O.A.	D ½ porción					
	R 1 porción					
		1 pieza	1 taza o 250 mL	1 rebanada	¼ de lata	1 pieza
Cereales	D 2 porciones					
	R 1 porción					
		1 pieza	½ pieza	1 pieza	4 piezas	1.5 tazas
Bebidas						

A.O.A. → Alimentos de Origen Animal

D → Desayuno

R → Refrigerio

Elaborado por: L.N. Ana Lidia Horta León y Liliana López Motezuma

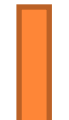


# EJEMPLOS





# BENEFICIOS

- Promueve hábitos para una alimentación saludable.
- Limita el consumo de alimentos altos en azúcares y grasas.
-  Costos economía familiar





**GRACIAS**



# EJEMPLOS DE DESAYUNO

Ingredientes	Cantidad
Queso panela	30 grs.
Leche semidescremada	1 taza
Jitomate, ajo, cebolla, cilantro	½ taza
Tortillas de maíz	2 piezas
Aceite	1 Cdita.
Melón	1 taza



# HUEVO CON EJOTES

Ingredientes	Cantidad
Clara de huevo	1 pieza
Leche semidescremada	1 taza
Ejotes	½ taza
Tortillas de maíz	2 piezas
Aceite	1 Cdita.
Papaya	½ taza



# QUESADILLA

Ingredientes	Cantidad
Queso panela	30 grs.
Leche semidescremada	½ taza
Yogurt natural	½ taza
Calabazas	1 pieza
Tortillas de maíz	2 piezas
Manzana	1 pieza



- Blog.

<http://pesoehblog.wordpress.com/>

- E-mail.

[pesoeh@gmail.com](mailto:pesoeh@gmail.com)

