



EL PODER DEL DESAYUNO



Los estudios demuestran que los niños que desayunan tienden a comer de forma más saludable en general y son más propensos a participar en actividades físicas, lo que ayuda a mantener un peso corporal saludable.

Los niños a menudo se saltan el desayuno, lo que hace que se sientan cansados, inquietos e irritables.

El desayuno le da al cuerpo la energía que necesita para hacer frente al día, después de no haber comido por 8 a 12 horas mientras está dormido.

Lo que comen en la mañana también es importante. Las elecciones de los alimentos del desayuno que son ricas en granos enteros, fibra y proteína y que también son bajas en azúcar puede aumentar su capacidad de atención, concentración y memoria – las que necesitan para aprender en la escuela.

ACTIVIDAD EN EL HOGAR



Esta versión saludable de hotcakes o panqueques proporciona una buena fuente de fibra y le dará a su hijo

la energía que necesita en la mañana.

Hotcakes o panqueques de plátano

Ingredientes:

- 2 huevos grandes
- 1 taza de leche sin grasa
- 1/2 taza de suero de leche descremado
- 1/4 de taza de azúcar
- 3 cucharadas de aceite de canola
- 2 plátanos hechos puré
- 1 taza de harina de trigo integral
- 3/4 taza de harina para todo uso
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- Rocío antiadherente para cocinar

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 300 grados Fahrenheit.
2. Mezcle todos los ingredientes en un tazón y extienda la mezcla sobre una charola antiadherente para hornear.
3. Hornee durante 20 a 30 minutos hasta que la mezcla esté ligeramente tostada, sacudiendo la charola de vez en cuando.
4. Retire del horno y deje enfriar.
5. Coloque en un tazón grande para servir. Guarde las sobras en bolsas de plástico con cierre.

Fuente: Allina Health
www.allinahealth.org/recipes

POR SU SALUD QUÍTESE EL ESTRÉS

Hay mucha presión en estos días sobre los niños, los padres y otros para que "hagan su mejor esfuerzo y sean lo mejor posible". Sin embargo, muchas de las cosas que hacemos para tratar de lograr esto o ayudar a otros a lograrlo realmente funciona en contra de nosotros. El estrés, en particular, es un gran obstáculo para prosperar. Asegúrese de tomarse el tiempo hoy para cuidar de sí mismo, como por ejemplo relajándose en un espacio de lectura silencioso o tomarse un baño relajante, así usted podrá ser lo mejor posible.