

## Desayunos de Regreso a la Escuela

Artículo escrito por Hannah Guenther ([hannah.guenther@unl.edu](mailto:hannah.guenther@unl.edu)), Educadora de Extensión

Es hora de comenzar a prepararse para volver a la escuela. La transición del verano nunca es fácil, pero una forma de comenzar a prepararse es elaborar una lista de desayunos fáciles y nutritivos para el regreso a clases. Desayunar es crucial para enviar a los niños a la escuela llenos de energía y listos para aprender. Los beneficios de comer un desayuno saludable en la mañana incluyen más energía, mejor concentración, mejores calificaciones y mantener un peso saludable.

Ahora que se ha establecido que desayunar es importante, también es necesario tener en cuenta que no todos los desayunos son iguales. Los mejores desayunos incluyen cereales integrales, proteínas o productos lácteos y una fruta o verdura. Esto proporcionará a los jóvenes energía sostenida con carbohidratos complejos, así como vitaminas y minerales. Repasemos ahora los desayunos simples de regreso a la escuela que se pueden preparar fácilmente antes de la escuela, que son nutritivos y deliciosos.

### Ideas para el desayuno

- **Avena con bayas durante la noche:** para aquellos de ustedes que les gusta planificar con anticipación, intente preparar avena durante la noche anterior para un desayuno fácil de llevar. Simplemente agregue ½ taza de avena, ½ taza de leche, ½ taza de yogur bajo en grasa y ½ taza de fruta en un recipiente. Mezcle y coloque en el refrigerador para un desayuno fácil y nutritivo.
- **Batido de fresa y plátano:** ¡un batido rico en calcio que es excelente para el desayuno para llevar! Combine la leche sin grasa, el yogur, la fruta congelada y un plátano en una licuadora y mezcle hasta que quede suave. Vierta en un vaso y disfrútelo en el camino de su hijo a la escuela para un desayuno portátil y nutritivo.
- **El plátano en una cobija:** Portable es realmente clave en las mañanas agitadas, pero cuando ese desayuno también tiene solo tres ingredientes, sabes que es un ganador. El plátano en una cobija son las favoritas de la multitud y se pueden llevar fácilmente sobre la marcha. Simplemente coloque una tortilla en un plato y unte uniformemente con mantequilla de maní. Espolvorea cereal (tipo nugget crujiente u otra variedad) sobre la mantequilla de maní. Pelar un plátano y colocar sobre tortilla y enrollar. Con cereales integrales, mantequilla de maní y plátano, este desayuno está lleno de energía duradera, proteínas de origen vegetal y una porción de fruta.



Para obtener recetas completas e información nutricional, consulte: <https://food.unl.edu/newsletter/back-school-breakfasts>

### Sources:

- Power Up with Breakfast, Academy of Nutrition and Dietetics: <https://www.eatright.org/food/planning-and-prep/snack-and-meal-ideas/power-up-with-breakfast>
- *Breakfast, Key to Growing Healthy*, Academy of nutrition and Dietetics: <https://www.eatright.org/food/nutrition/eating-as-a-family/breakfast-key-to-growing-healthy>