

DESAYUNO TE AYUDA A EMPEZAR BIEN EL DÍA!

Tren de frutas

Información nutricional: 1 tren = 216kcal (8.6 g de proteínas, 7.9 g de grasas, 27.7 g de carbohidratos y 4 g de fibra).

Rinde 4 trenes

Ingredientes:

- 4 plátanos y un pedazo de papaya (o fresas, manzana y otras frutas de temporada)
- 40 cacahuates naturales (o nueces / almendras / granola)
- 8 cucharadas de yogurt natural (u otro lácteo fermentado cremoso)
- 4 cucharadas de amaranto tostado
- 4 cucharadas de chía
- 1/4 de cucharadita de canela en polvo

Preparación

1. Lava y desinfecta las frutas que se comen con cáscara. Pela las de cáscara gruesa.
2. Haz el aderezo mezclando el yogurt con la canela.
3. Parte la papaya en cuadros pequeños para una de las cargas del tren.
4. Corta 6 ruedas del plátano y el resto pártelo a la mitad a lo largo y divídelo en 3 vagones de carga y una chimenea. Con un palillo, sumerge el plátano en el aderezo y recubre los vagones con amaranto y las ruedas con la chía.
5. Decora con cacahuates para formar las ventanas y la otra carga del tren. Dale forma al vapor con el aderezo.
6. Para los adultos corta las frutas y mezcla todos los ingredientes.

Tabla de porciones por edad:

Edad	1 año	2 a 3 años	4 a 8 años	9 a 13 años	14 a 18 años	19 a 30 años	31 a 50 años	51 años en adelante
Niña / Mujer	1/2 tren 108 kcal	1/2 tren 108 kcal	1 1/2 trenes 324 kcal	1 1/2 trenes 324 kcal	1 1/2 trenes 324 kcal	2 trenes 432 kcal	2 trenes 432 kcal	1 1/2 trenes 324 kcal
Niño / Hombre	1/2 tren 108 kcal	1 tren 216 kcal	1 1/2 trenes 324 kcal	1 1/2 trenes 324 kcal	2 trenes 432 kcal	2 trenes 432 kcal	2 trenes 432 kcal	1 1/2 trenes 324 kcal

Yakult



¡INCLUYE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS!

Este desayuno incluye alimentos de todos los grupos del Plato del Bien Comer.



FRUTAS	LÁCTEOS FERMENTADOS	AMARANTO, CHÍA Y CACAHUATE
El plátano contiene minerales para el buen funcionamiento de las células. La papaya favorece el sistema digestivo.	El yogurt natural u otros lácteos fermentados tienen proteína y calcio que contribuye al crecimiento de los huesos; y algunos contienen bacterias probióticas que regulan la salud intestinal.	El amaranto es fuente de ácido fólico. La chía tiene vitaminas B, E y A. Los cacahuates son ricos en lípidos o grasas monoinsaturadas y antioxidantes.

LACTANCIA MATERNA

La leche materna a libre demanda aporta todos los nutrientes que el bebé necesita durante los primeros 6 meses de su desarrollo, no requiere ingerir otro tipo de alimentos o líquidos. Después se recomienda complementarla con la introducción de alimentos sólidos hasta los 2 años o más.

Beneficios para la o el bebé:

- Fortalece el vínculo afectivo.
- Contiene las cantidades exactas de todos los nutrientes que él o la bebé necesita.
- Desarrolla el coeficiente intelectual y fortalece su desarrollo motriz.
 - El calostro brinda protección inmunológica.
- Protege contra cualquier enfermedad y previene infecciones.
 - Se produce en la cantidad necesaria para él o la bebé.
 - Es de fácil digestión.



Beneficios para la mamá:

- Contribuye a la economía familiar ¡es gratis!
- Ayuda a volver al peso previo al embarazo.
- Disminuye el riesgo de hemorragias e infecciones, y ayuda a terminar de expulsar la placenta.
- Promueve la producción de leche y evita la congestión de los pechos.
- Reduce el riesgo de depresión post-parto.
- Previene enfermedades como: hipertensión, cáncer de ovario y de mama.

Fuente: Folleto lactancia UNICEF y Suplemento Especial de UNICEF El Universal

¡RETO! Sal con tus hijos a caminar al parque en familia, al menos una vez a la semana, lleven una pelota o platillo volador para que jueguen y realicen actividad física juntos.