

¡LA LECHE TE AYUDA A RENDIR AL MÁXIMO!

LECHE [+ DESAYUNO]



APRECIADOS PADRES:

Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición y para celebrarlo su hijo participa en un programa escolar especial de nutrición con el título *¡La leche te ayuda a rendir al máximo!* A cargo de los expertos en nutrición del Milk Processor Education Program y los reconocidos especialistas en programas de estudio de Young Minds Inspired (YMI), este programa está diseñado para que los niños aprendan más sobre el papel vital de la proteína para una buena salud.

PROTEÍNA EN EL DESAYUNO: MÁS IMPORTANTE DE LO QUE CREES...

Según las últimas investigaciones, *el momento del día* en que tu hijo obtiene proteína es tan importante como *la cantidad* que ingiere. La mayoría de los estadounidenses retrasan el mayor consumo de proteína hasta la hora de la cena, mientras que en el desayuno comen principalmente carbohidratos. Pero mira los beneficios de un desayuno rico en proteína para aprender qué puede estar faltándole a tu hijo con un desayuno basado en carbohidratos.

UN DESAYUNO BIEN PROTEÍNICÓ...

Es importante que los niños obtengan proteína en cada comida, incluido el desayuno, para que el cuerpo pueda aprovecharla al máximo. De hecho, la proteína en el desayuno hace que los niños se sientan satisfechos por más tiempo y no sientan hambre a media mañana. Si no tienen hambre, pueden concentrarse en todo aquello que desean lograr. Además, obtener proteína suficiente como parte de un desayuno saludable también puede ayudar a desarrollar músculos magros, a conservar los huesos sanos y a mantener un peso saludable.

LA LECHE, UNA ALIADA PERFECTA A LA HORA DE OBTENER PROTEÍNA

Desde los músculos hasta el cabello, los huesos y los dientes, el cuerpo necesita proteína para mantenerse saludable y fuerte. Y un estudio reciente demostró que los niños que comían un desayuno rico en proteína (18 gramos) se sentían más satisfechos y quemaban más energía en comparación con los días en que consumían un desayuno rico en carbohidratos y pobre en proteína.¹ De manera que se recomienda combinar leche con otros alimentos ricos en proteína para asegurar que el niño empiece el día como un profesional: ¡con proteína!

Con 9 nutrientes esenciales en cada vaso de 8 onzas, la leche es una manera fácil y deliciosa de darles a tus hijos 8 gramos de proteína de alta calidad junto con otros nutrientes que necesitan. Es la principal fuente alimenticia de tres de los cuatro nutrientes que más probablemente falten en la dieta de los niños: calcio, vitamina D y potasio.



RECETAS PARA TU MAÑANA CON MUCHAS PROTEÍNA



Panecillos repletos de proteína con jalea y mantequilla de maní



Tazón de moras y avellanas para más energía



Mini quiché proteínico de verduras y salchicha

Para más ideas, visita la página de Milk Life en <https://fuertesconleche.com/recetas>.

¹ Baum JI, Gray M, Binns A. Breakfasts higher in protein increase postprandial energy expenditure, increase fat oxidation and reduce hunger in overweight children from 8 to 12 years of age. *Journal of Nutrition*. 2015;145:2229-2235.

milk life
Lo que nos hace fuertes

