

# FCAT

¡La buena nutrición es fundamental para la habilidad de aprendizaje de los niños y se ha demostrado que mejora la capacidad de concentración, la memoria y la habilidad de pensar más rápido! ¡Al comenzar la temporada del *FCAT* asegúrense de que sus hijos tengan los mejores instrumentos necesarios para lograr el éxito!

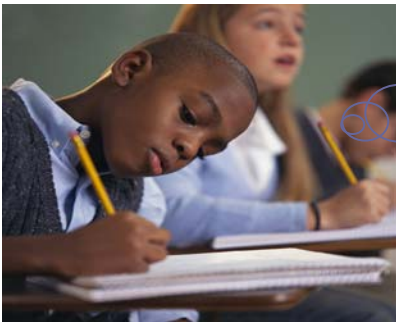
## Listado sobre la nutrición

- ✓ Cena balanceada
- ✓ **Desayuno**
- ✓ Meriendas saludables
- ✓ Hidratación



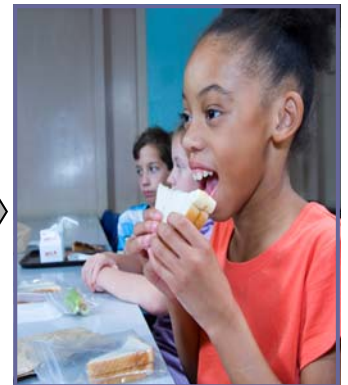
¡Cerciórate de ingerir un desayuno balanceado todas las mañanas, especialmente los días que tienes exámenes para obtener un buen rendimiento!

*En los días que hay exámenes es importante poder pensar claramente por largos periodos de tiempo.*



Lo que cenas el día antes de tomar un examen importante puede influir en tu capacidad para tomar dicho examen. Cerciórate de incluir una fuente de carbohidratos, proteína, una fruta, verduras y una bebida, tal como leche baja en grasa o un jugo de fruta 100% natural.

Comer meriendas saludables antes y después del examen te ayudará a mantener tu cerebro alimentado e incrementará tus niveles de concentración.



## Opciones para el desayuno

**Opción 1:** Tortilla de huevos con queso y pimentón rojo y verde, tostada de trigo integral, trozos de naranja y leche baja en grasa.

**Opción 2:** Cereal integral con arándanos frescos y leche baja en grasa.

## Opciones para la merienda

Granola o *Trail Mix*  
1/2 Sándwich  
Frutas y verduras frescas  
Yogur bajo en grasa  
Avellanas y almendras

## Opciones para la cena

**Plato principal 1:** Salsa de carne para espagueti con pasta de trigo integral, habichuelas frescas, fresas y leche baja en grasa.

**Plato principal 2:** Pechuga de pollo a la parrilla, brócoli, panecillo de trigo integral, ensalada de fruta y leche baja en grasa.

**Para lograr una concentración óptima y mantener tu mente alerta es importante que te mantengas hidratado.**