



Desayuno Saludable

Folleto para Padres

Comienza tu Día de Manera Saludable

NO TODOS los desayunos son Creados Igual

- Muchas comidas del desayuno tienen mucho azúcar y no tienen sus nutrientes naturales.
- Evite cereales de chocolate y glaseados, donas, pan blanco y barras de desayuno con mucha azúcar.
- En vez de jugos con mucha azúcar, compre jugo 100% fruta o leche baja en grasa o descremada.
- Comer sólo comidas azucaradas puede causar niveles de energía erráticos y antojos de comida al medio día. Coma un desayuno balanceado para que le dé energía hasta la hora del almuerzo.



8 Recomendaciones para un Desayuno Saludable

1. Avena en un Instante

Escoja avena sin azúcar. Endúlcela con pasas o fruta fresca.

2. Licuado Locura

Licua fruta congelada (como plátanos y bayas), leche semi o descremada y 100% jugo de fruta.

3. Elija grano 100% entero

Intenta cereales con mucha fibra de grano integral y magdalenas y panes de trigo integral.

4. ¡A-huevo!

Hierva, bata, o estelle los huevos y sírvelos en pan integral.

5. Delicias del Tostador

Tueste waffles congelados de trigo integral y póngales bayas, puré de manzana o plátanos en vez de miel o jarabe de azúcar.

6. ¡Agregue nueces!

Unte mantequilla de maní o de almendra en pan integral tostado.

7. Sabor Afrutado

Una taza con fruta fresca con un poco de yogur bajo o sin grasa es una manera genial de comenzar el día.

8. Los Clásicos Bagels

Prueba uno integral o con semillas de girasol con queso crema bajo en grasa o mantequilla de maní.

