

# Coma Un Desayuno Saludable Cada Día



## Es Importante Para La Buena Salud Desayunar Cada Día

- Un desayuno saludable le da nutrientes importantes para empezar su día con muchos beneficios:
  - Aumenta el metabolismo
  - Hace que no quiera comer tantos bocaditos
  - Aumenta su concentración
  - Conduce a una mejor dieta en general
  - Disminuye los riesgos a la salud de contraer enfermedades

## Un Desayuno Saludable: Lo Que Puede Hacer Su Familia

- Planee con anticipación: Prepare el desayuno la noche anterior
- Escoja uno de cada columna abajo
  - Productos lácteos de bajo contenido grasa, carne magra, huevos, nueces o mantequilla de maní con contenido reducido de grasa con frutas y verduras, cereales integrales – no los cereales endulzados, pan, tortillas, waffles o bagels (*panecillo en forma de rosquilla*)

Carne/Productos Lácteos	Granos/Frutas/Verduras
Mantequilla de maní de bajo contenido grasa	Manzanas, naranjas, plátanos, uvas
Yogur	Barras de granola de bajo contenido grasa
Quesos de bajo contenido grasa, mozzarella tipo enredo	Tostados de grano entero, English muffin ( <i>panecillo inglés</i> )
Huevo duro	Cereales integrales no endulzados
Queso blanco grumoso o requesón	Frutas secas ( <i>cerezas, plátanos, arándanos azules, arándanos agrios, pasas</i> )
Leche de bajo contenido grasa	Tortillas integrales
Fiambres de bajo contenido grasa ( <i>pavo, pollo, jamón</i> )	Bagels mini de grano entero
Nueces ( <i>almendra, nuez de Castilla</i> )	LBarritas para el desayuno de contenido bajo de azúcar
Tocino de pavo	Panqueque o waffle

## Consejos Rápidos

- Añada pedazos de fruta, mantequilla de maní con contenido reducido de grasa, o yogur de bajo contenido grasa a una tortilla, waffle o panqueque
- Evite los donuts y las pastas tostadas (*como Pop Tarts*).
- Pruebe las ideas de desayunos para llevar:
  - Muesli que se hace con nueces, frutas secas, pretzels, y cereal seco
  - Frutas enteras o frutas secas
  - Desayuno instantáneo en polvo sin azúcar con leche de bajo contenido grasa (*descremada*)
  - Productos lácteos de bajo contenido grasa
  - Barras de cereal de bajo contenido de azúcar
- Padres – Den buen ejemplo por desayunar con la familia cuando posible, aun durante el fin de semana

## Para Más Información

- [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)
- [www.kelloggs.com](http://www.kelloggs.com)
- [www.smart/spot.com](http://www.smart/spot.com)
- [www.kidnetic.com](http://www.kidnetic.com)
- [www.mayoclinic.com](http://www.mayoclinic.com)
- [www.nutritionexplorations.org](http://www.nutritionexplorations.org)

Information provided in this sheet was adapted from the American Academy of Pediatrics and [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org).