

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
 - Conduce a una mejor dieta en general
 - Hace que no quiera comer tantos bocaditos
 - Disminuye los riesgos a la salud de contraer enfermedades
 - Aumenta su concentración

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 graso, 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 graso	Manzanas, naranjas, plátanos, uvas
Yogur	Barras de granola de bajo contenido graso
Quesos de bajo contenido graso, mozzarella tipo enredo	Tostados de grano entero, English muffin (<i>pancillo 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 graso	Tortillas integrales
Fiambres de bajo contenido graso (<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

Para Más Información

- www.kidshealth.org
- www.kidnetic.com
- www.smart/spot.com
- www.kelloggs.com
- www.mayoclinic.com
- www.nutritionexplorations.org

Information provided in this sheet was adapted from the American Academy of Pediatrics and www.kidshealth.org.

Consejos Rápidos

- Añada pedazos de fruta, mantequilla de maní con contenido reducido de grasa, o yogur de bajo contenido graso 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 seca
 - Frutas enteras o frutas secas
 - Desayuno instantáneo en polvo sin azúcar con leche de bajo contenido graso (descremada)
 - Productos lácteos de bajo contenido graso
 - 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



NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.™



Objetivo

Elija un objetivo o los objetivos que usted y su familia puedan realizar juntos.
Use las casillas a continuación para marcar su progreso.

- Desayunaré aunque sea estando de camino
- Planearé y prepararé el desayuno la noche anterior
- Añadiré fruta a mi cereal

Semana 1	<input type="checkbox"/>	Semana 3	<input type="checkbox"/>
Semana 2	<input type="checkbox"/>	Semana 4	<input type="checkbox"/>

Contáctenos

Center for Healthy Weight and Nutrition
 700 Children's Drive | Columbus, Ohio 43205
 Phone: (614) 722-4824 | Fax: (614) 722-3099
NationwideChildrens.org/Healthy-Weight



NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.SM