

# Coma un Desayuno Saludable

EL DESAYUNO ES LA COMIDA MÁS IMPORTANTE DEL DÍA, PERO PARA ALGUNAS FAMILIAS LA MAÑANA ES LA PARTE DEL DÍA MÁS OCUPADA.

Los niños que desayunan es más probable que...



- Tengan más energía.
- Mantengan su peso bajo control.
- Trabajen más rápido, cometan menos errores, sean más creativos y tengan puntajes más altos en las pruebas.
- No coman en exceso durante el día.
- Realicen menos viajes a la enfermería quejándose de dolor de estómago.
- Alcancen sus requerimientos diarios de proteína e ingieran más nutrientes.



## DESAYUNO QUE LE GANA AL RELOJ



- Jamón sin grasa, queso bajo en grasa, mantequilla de maní sobre una tostada de pan integral
- Huevo duro con fruta
- Queso en tiras con pan pita integral, Triscuits™ bajos en grasa, Wheatables™ bajos en grasa o All Bran™ Crackers
- Tortilla de maíz o de harina integral con queso derretido bajo en grasa
- Batido de Desayuno: mezclar leche 1% o leche descremada o yogur descremado con fruta fresca o congelada
- Pizza (pancito de harina integral con queso bajo en grasa y salsa de tomates)
- Yogurt descremado con fresas frescas o congeladas

## CONTROL DEL HAMBRE

Escoja panes y cereales con alto contenido de fibra – La fibra lo harán sentirse lleno por más tiempo. En la etiqueta de la comida, busque:

- Cereal: 3 o más gramos de fibra por ración
- Pan: al menos 2 gramos de fibra por rebanada
- Galletas: al menos 3 o más gramos de fibra por porción

### DATOS NUTRICIONALES

Ración de tamaño de 1/2 taza (114g) Ración por envase 4

#### Cantidad por Ración

Calorías 90 Calorías de Grasa 30

% Valor Diario \*

Grasa Total 3g 5%

Colesterol 0 mg 0%

Sodio 300 mg 13%

Carbohidratos Totales 13g 4%

**Fibra Dietaria 3g 12%**

Proteínas 3g

## CEREALES SALUDABLES PARA EL DESAYUNO

Los siguientes cereales contienen al menos 3 gramos de fibra y menos de 12 gramos de azúcar.

Cheerios & Multi-Grain Cheerios™	Mini-Wheats™ (Shredded or Flavored)
Wheat Chex, Multi-Bran Chex™	Smart Start Cereals™
Crunchy Corn Bran™	Quaker Oatmeal Squares™ (any flavor)
Grape Nuts™ & Grape Nut Flakes™	Raisin Bran*™
Quaker Oat Bran™	Kix
All Bran™	Hot Cereals - Oatmeal, Oat Bran, or Instant Oatmeal Products
Kashi™	
Life™	

\*Cereales tales como Raisin Bran™ que contienen fruta tienen más de 12 gramos de azúcar por ración..

## BARRA DE CEREALES

Los siguientes contienen al menos 3 gramos de fibra y 12 gramos de azúcar o menos.

- Curves™ Chewy Granola Bar
- Fiber One Chewy Granola Bars™
- Quaker™ Low Sugar Granola Bars
- All Bran™ (Brown Sugar Cinnamon or Honey Oat)
- Kashi™ (Peanut Butter, Honey Almond Flax, or Trailmix).

MI META: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Coma un Desayuno Saludable



**DESAYUNO 5 ESTRELLAS**



¿CÓMO PUEDE SABER SI SU HIJO ESTÁ CONSUMIENDO UN DESAYUNO SALUDABLE? USE EL SIGUIENTE SISTEMA, RÁPIDO Y FÁCIL, PARA AVERIGUARLO. LA META ES GANAR AL MENOS 5 ESTRELLAS. DESE UNA ESTRELLA POR:

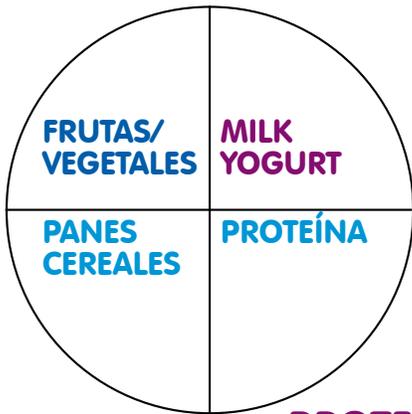
Cada vez que come de un diferente grupo de alimentos (a excepción de las grasas y dulces que no dan ninguna estrella).

Cada vez que selecciona un alimento de grano integral (busque los ingredientes y asegúrese que las palabras “integral” o “grano integral” aparecen primero en la lista antes de las palabras avena, trigo, arroz o maíz).

Cada vez que su hijo coma en realidad el desayuno.

## OPCIONES PARA EL DESAYUNO

Haga combinaciones para lograr hacer de su desayuno actual un “Desayuno 5 Estrellas”.



### PANES/CEREALES

- 100% pan de harina integral
- Cereales de granos integrales
- Tortilla de harina integral o maíz
- Panecitos de harina integral
- Pan pita de harina integral
- Galletas de harina integral
- Avena, avena integral o avena instantánea con baja azúcar

### PROTEÍNA

- Mantequilla de maní
- Huevos
- Frijoles
- Tocino de pavo o salchichas de pavo
- Jamón sin grasa, tocino Canadiense
- Queso de baja grasa /queso en tiras
- Requesón de baja grasa

### FRUTAS/VEGETALES

- Bananas
- Manzanas
- Piña
- Kiwi
- Fresas
- Ciruelas
- Peras
- Cerezas
- Naranjas
- Melón
- Duraznos
- Uvas
- Calabacín
- Tomate
- Pimiento
- Cebolla
- Champiñones
- Espinaca

### ANTES

Típico desayuno de día de semana: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### DESPUÉS

Típico desayuno de fin de semana: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_