# ¡Levántate Con el Pie Derecho!

Si tu niño comienza cada día con un desayuno saludable—que incluye frutas y verduras—**le ayudará a aprender mejor en la escuela.**

### LOS BENEFICIOS DE UN DESAYUNO SALUDABLE:

- *Ayuda a aumentar el rendimiento académico, mejorando la capacidad de atención y memoria.*
- *Ayuda a reducir las faltas relacionadas con enfermedades, mejorando la salud en general.*
- *Ayuda a los niños y a los adultos a mantener un peso saludable.*

## CONSEJOS DULCES Y SENCILLOS

- Las frutas y los cereales son opciones rápidas y fáciles para el desayuno. Deja la fruta sobre la mesa o el mostrador para acceso fácil.
- Añade frutas, nueces, o cereales integrales al yogur bajo en grasa.
- Prueba el pan 100% integral tostado con mantequilla de cacahuate y rodajas de plátano.
- Para un desayuno rápido por la mañana, mezcla una variedad colorida de frutas y verduras la noche anterior y obtendrás, un sabroso licuado. Usa agua como base, o espesa con leche o yogur bajos en grasas.
- Busca la receta de Omelet de Arco Iris en la parte posterior de este manual, la cual es una sabrosa idea para el desayuno.

## COME UN DESAYUNO DE **3 ESTRELLAS**

Cada mañana durante el desayuno, tu hijo debe comer por lo menos 3 alimentos de los 5 grupos de alimentos, y al menos uno debe de ser fruta o verdura. Los grupos de 5 alimentos son:

*verduras, frutas, granos enteros, proteínas y productos lácteos.*


*Muchos cereales del desayuno son* **ALIMENTOS** WHOA. *Lee la etiqueta de información nutricional para escoger un* **CEREAL** GO. *Sigue estos consejos para encontrar variedades que contengan granos enteros y sean bajos en azúcar:*

**TAMAÑO DE LA PORCIÓN:** ES LA CANTIDAD PARA UNA PORCIÓN DE ADULTOS (TU HIJO NECESITA UNA PORCIÓN MÁS PEQUEÑA)

**FIBRA DIETÉTICA:** POR LO MENOS 3 GRAMOS POR PORCIÓN

**AZÚCAR:** MENOS DE 3 GRAMOS POR PORCIÓN

**LISTA DE LOS INGREDIENTES:** "GRANO ENTERO" O "TRIGO INTEGRAL" *("WHOLE GRAIN" O "WHOLE WHEAT")* DEBE DE ESTAR DE PRIMERO EN LA LISTA DE INGREDIENTES

## MAÑANAS LLENAS DE ENERGÍA

- Elije productos lácteos, como la leche descremada o yogur, que sean bajos en grasas.
- Evita las carnes con un alto contenido de grasas, como el tocino y la salchicha.
- Evita los pastelillos dulces, como las donas, el pan dulce y las Pop-Tarts®, ya que tienen un alto contenido de azúcar y grasas.
- Verifica el contenido de azúcar. Incluso las barritas de granola y bebidas para el desayuno pueden ser alimentos WHOA.