

¡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 cacahuete 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.*

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup	
Amount Per Serving	
Calories 160	Calories from Fat 10
% Daily Values*	
Total Fat 1g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 35g	13%
Dietary Fiber 6g	24%
Sugars 1g	
Protein 6g	12%
Calcium 2%	Iron 10%

*Percent Daily Values are based on a diet of other people's secrets. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	35g	45g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2400mg	2400mg
Total Carbohydrate	Less than	300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

INGREDIENTS: WHOLE GRAIN WHEAT, BHT ADDED TO PACKAGING MATERIAL TO HELP PRESERVE FRESHNESS

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

- Elige 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**.