# ¡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.*

**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** 38g | **13%** |
| Dietary Fiber 6g | **24%** |
| Sugars 1g | |
| **Protein** 6g | **12%** |

Calcium 2% • Iron 10%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. 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 | 20g | 25g |
| Cholesterol | Less than | 300mg | 300mg |
| Sodium | Less than | 2400mg | 2400mg |
| Total Carbohydrate | | 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

- 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.