

# Un cuerpo sano me queda bien



## El desayuno es para campeones

### 12 ideas de alimentos fabulosos para preparar desayunos fáciles y rápidos

- ½ taza de jugo o ½ taza de leche baja en grasa con:
  - Pan de pasas tostado con mantequilla de cacahuete y un plátano
  - Pan de trigo integral, tostado con mantequilla de cacahuete
  - *Muffins* de salvado con mantequilla de cacahuete y un plátano
  - Cereal caliente, con puré de manzana y canela
  - Un *waffle* o panqueque congelado, con rebanadas de naranja
  - Un huevo cocido y pan de trigo integral, tostado
  - Frijoles refritos, huevos, con pedazos de papa y tomate en una tortilla de maíz
  - Avena de canela con pasas y duraznos
  - Frijoles refritos y una rebanada de tomate en un pan de trigo integral, tostado
  - Sándwich de huevo revuelto en pan de trigo integral
- Cereal frío, fruta fresca, y ½ taza de leche baja en grasa
- Pan de trigo integral tostado con mantequilla de cacahuete, licuado de fruta (mezcle en la licuadora plátanos congelados, fresas congeladas, y ½ taza de jugo de manzana o de yogur sin grasa)

### 10 maneras en que los campeones apartan el tiempo para desayunar

- Planifique su desayuno con anterioridad
- Prepare el desayuno la noche anterior y guárdelo en el refrigerador
- Por la noche seleccione la ropa que va a vestir al día siguiente
- Trate de moverse más rápido cuando se esté preparando
- Prepararse un desayuno rápido de cereal con leche
- Coma el desayuno en la escuela o en la guardería
- Coma mientras espera el autobús
- Desayune en el trabajo
- Guarde comida de desayuno en su trabajo para que pueda comer allí cuando llegue
- Acuéstese media hora más temprano para que pueda levantarse media hora antes

Ponga un círculo en lo que usted intentará.