

Un cuerpo sano me queda bien

Listo para llevar ideas para el desayuno:

- Leche con un bagel
- Pizza que haya sobrado
- Yogur con fruta
- Fruta fresca o de lata
- Pan, muffins o tortilla
- Huevo cocido y jugo
- Jugo de naranja, manzana o uva

Un cuerpo sano me queda bien



Aparte el tiempo para desayunar

La noche anterior

- Ponga a descongelar pan o muffins
- Prepare sus libros y sus tareas para la escuela
- Seleccione su ropa y lo que comerá al día siguiente
- Prepare el desayuno y guárdelo en el refrigerador
- Acuéstese más temprano

Por la mañana

- Levántese más temprano
- Prepárese más rápido
- Permita que sus niños mayores le ayuden
- Vístase mientras se calienta el desayuno

Un cuerpo sano me queda bien



Ideas de alimentos fáciles de preparar para el desayuno

- Ensalada de huevo en pan tostado
- Tortilla de maíz con huevo y queso, papa o frijoles refritos
- Sándwich de huevo revuelto
- Cereal frío o caliente, con leche
- Mantequilla de cacahuete en pan tostado o bagel
- Queso con pan o tortilla

Un cuerpo sano me queda bien



Los niños que comen desayuno tendrán más probabilidades de:

- tener un mejor rendimiento escolar
- mantener un peso saludable
- obtener una mayor cantidad diaria de hierro
- comportarse bien
- sentirse mejor

Un cuerpo sano me queda bien



Los padres que comen desayuno tendrán más probabilidades de:

- trabajar mejor
- comer sin exceso
- mantener un peso saludable
- ser buenos ejemplos
- sentirse mejor y tener más paciencia

Un cuerpo sano me queda bien



Aparte el tiempo para desayunar

En la escuela

- Participe en el programa de desayuno escolar
- Coma en camino a la escuela

En el trabajo

- Mantenga alimentos que pueda comer para desayunar cuando llegue al trabajo

Durante el fin de semana

- Planifique los desayunos para la semana siguiente
- Compre alimentos e ingredientes para el desayuno
- Cocine muffins y pan de plátano; divida y congele en porciones individuales
- Enséñele a sus hijos a ayudar