

# Desayuno Fácil

## 1. ¿Por qué tengo que desayunar?

¡El desayuno aumenta la capacidad del cerebro! También te da más energía para que puedas hacer las cosas que quieres hacer. Cuando los niños comen desayuno, les ayuda a aprender y a concentrarse.

## 2. ¿Qué es un desayuno saludable?

El desayuno debe tener por lo menos tres de los cinco grupos de alimentos mencionados en MiPlato, uno de los grupos es el de los lácteos. Estos grupos son:

- Granos (pan, cereal, arroz, pasta)
- Frutas
- Verduras
- Proteínas (frijoles, crema de cacahuete, huevos, carnes)
- Lácteos (leche sin, o baja en grasa, yogur, queso)

Para más información de los grupos de alimentos, visite:

[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov).

## 3. ¿Qué puedo hacer si no tengo tiempo para hacer el desayuno por la mañana?

- Prepare los alimentos del desayuno la noche anterior.
- Levántese 15 minutos antes para que le dé tiempo de preparar el desayuno.
- Escoja alimentos fácil de preparar como:
  - Yogur sin o bajo grasa, rodajas de frutas, y nueces
  - Quesadilla y rodajas de manzana
  - Cereal con leche baja o sin grasa y bayas

## 4. ¿Qué puedo hacer si no me gustan alimentos para el desayuno?

Trate de desayunar alimentos no tradicionales, como las sobras de la cena de la noche anterior, un burrito, pizza, pasta o un plato de arroz. ¡Sea creativo!

## 5. ¿Qué puedo hacer si no tengo hambre en la mañana?

Traiga con usted una merienda saludable por si acaso le da hambre a media mañana. Alimentos simples, como plátano y almendras tostadas pueden ayudar a calmar el hambre hasta el almuerzo.

## 6. ¿Qué debo recordar cuando prepare el desayuno?

- **Mantenerlo nutritivo:** Todos los alimentos nutritivos, hacen buenos desayunos.
- **Prepararlo delicioso:** Trate algo nuevo junto con sus comidas favoritas.
- **Pedir ayuda:** Incluya a su familia a participar, planear y preparar el desayuno. ¡Consigue que los niños participen!



## Ideas para el Desayuno

- **Desayuno abundante:** Omelet de espinacas, pan tostado integral, leche baja o sin grasa, fruta en rodajas
- **Desayuno ligero:** Panecillo ingles integral con crema de cacahuete, plátanos en rodajas, jugo de naranja fortificado con calcio
- **Desayuno refrescante:** Medio melón, relleno de queso cottage bajo en grasa, con nueces, cereal seco
- **Desayuno a la carrera:** Queso bajo en grasa en una tortilla pita con pepinos, tomates, un vaso de leche bajo o sin grasa

## Más Información

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos

[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)

National Dairy Council

[www.nationaldairycouncil.org](http://www.nationaldairycouncil.org)

Programa de Nutrición y Actividad Física del Condado de Los Ángeles

[www.publichealth.lacounty.gov/nutrition](http://www.publichealth.lacounty.gov/nutrition) o llame al (213) 351-7889