



Desayuno: Un buen comienzo al día

(Breakfast: A Healthy Way to Start the Day)

¡Desayune!

Todo el mundo necesita un desayuno saludable para la energía y la nutrición.



El desayuno ayuda a los niños a estar atentos y trabajar bien a la escuela.



El desayuno ayuda a los adultos a sentirse más energéticos durante el día.

El desayuno puede ser:

- ◆ Sobrantes de arroz y frijoles con un vaso de jugo
- ◆ Un sándwich, trozos de naranja y una taza de chocolate caliente
- ◆ Sopa, queso bajo en grasa y galletas saladas
- ◆ Requesón o yogurt bajo en grasa con fruta y pan tostado
- ◆ Tortillas y frijoles con salsa y un vaso de leche baja en grasa
- ◆ Cereal o arroz con fruta y leche baja en grasa
- ◆ Un biscuit y una tajada de jamón sin grasa con un vaso de jugo

Si no tiene tiempo para desayunar en casa, llévese comida con usted:

- ❖ Yogurt ❖ Fruta fresca ❖ Sándwich ❖ Muffins, rollos, tortillas o galletas ❖
- ❖ Cereal seco con un vaso de leche desnatada ❖

¿Qué alimentos serían fáciles a llevar con usted para desayunar?

¿Qué alimentos serían fáciles a preparar para desayunar?

Preparado por Gail M. Hanula, Especialista de Nutrición de Extensión. Especial agradecimiento por la revisión y contribución de Angela Dewitte y Lizia Auger

Poniendo el Saber a Trabajar. La Universidad de Georgia y la Universidad Estatal de Ft. Valley, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. Una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados.

Folleto FDNS-NE SP-1201 noviembre 2002

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Gale A. Buchanan, Decano y Director