



Comience el día con un desayuno saludable

Desayunar significa literalmente "dejar de ayunar." El desayuno nos ayuda a recargar nuestras reservas de energía después de una larga noche sin comer. Con demasiada frecuencia, comenzamos nuestro día "con un tanque vacío." Un desayuno saludable nos puede dar la energía que necesitamos para "abastecer de combustible" nuestras actividades a lo largo del día.

Estas son tres razones por las que debe tomar el desayuno pronto después de levantarse.

- **Es una manera nutritiva de comenzar su día.** Las personas que desayunan tienden a comer menos alimentos grasos, más alimentos de granos enteros, y más vitaminas y minerales, especialmente calcio, hierro y magnesio.
- **Mejora nuestra concentración.** Las personas que toman un desayuno saludable piensan con más claridad, sacan mayor puntaje en los exámenes, y se sienten mejor que las que se saltan el desayuno.
- **Le permite manejar su peso.** Los que desayunan tienen más probabilidades de mantener un peso saludable.

Estas son algunas ideas para un desayuno saludable que son sencillas y ricas en fibra.

- **Cereal.** Pruebe los tipos de cereal integral y ponga encima nueces mixtas, frutas secas, o una banana en rodajas. Use leche de bajo contenido de grasa o leche de soya fortificada con calcio.
- **Pan integral, English muffin o bagel.** Pruebe con un poquito de mantequilla de maní, banana en rodajas y pasas encima. ¡Rocíe con canela y sirva con un vaso de leche!
- **Yogurt.** Forme capas con su fruta favorita y cereal integral o granola.
- **Avena.** Ponga encima uvas pasas, arándanos secos, bananas en rodajas y leche.

¡Actúe!

Con estos consejos, asegúrese de que su hijo comience saludablemente su día:

- Asegúrese de que su hijo tome el desayuno todos los días esta semana.
- Si no hay tiempo para tomar el desayuno en la casa, anime a su hijo a que desayune en la escuela.
- Planeen juntos un desayuno. Incluya 3 grupos de comida diferentes. ¡Tenga creatividad!

Receta

Perrito caliente de banana

Rinde: 1 ración

Ingredientes:

1 cucharada de mantequilla de maní o de mantequilla de girasol

1 panecillo integral para perro caliente

1 banana

1 cucharada de uvas pasas

Opcional: cereal integral

Preparación:

1. Esparza la mantequilla de maní (o de girasol) sobre un pan integral.
2. Añada una banana y rocíe con uvas pasas.
3. En lugar de usar un panecillo para perro caliente, puede cubrir una banana con mantequilla de maní y envolverla en cereal integral o en una tortilla de harina de trigo integral.

Visite nuestro blog: www.eatsmartenespanol.blogspot.com

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). La Extensión de la Universidad de Maryland no discriminará a una persona por su raza, edad, sexo, color, orientación sexual, discapacidad física o mental, ascendencia u origen nacional, estado civil, información genética, afiliación política, e identidad o expresión de género. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información sobre el Programa de Alimentación Complementaria de Maryland (SNAP), comuníquese con el Departamento de Recursos Humanos de Maryland al 1-800-332-6347 o visite <https://mydhrbenefits.dhr.state.md.us/>.



UNIVERSITY OF
MARYLAND
EXTENSION
Solutions in your community