

Cómo elegir un buen desayuno

¿QUÉ ALIMENTOS FORMAN PARTE DE UN DESAYUNO SALUDABLE?

Un desayuno saludable incluye un producto de cada uno de estos tres grupos de alimentos:

- GRANOS Y CEREALES
- PROTEÍNA/PRODUCTOS LÁCTEOS
- FRUTAS/VERDURAS

INCLUYA EL DESAYUNO EN SU DÍA

- Prepare el desayuno la noche anterior
- Prepare alimentos sencillos
- Envuelva los alimentos para llevarlos consigo
- Planee y compre los alimentos por adelantado



ELIJA UN ALIMENTO DE CADA GRUPO

GRANOS Y CEREALES

- Tortilla de harina de trigo integral
- Pan bagel de harina integral
- Pan árabe *pita* de harina integral
- Pan tostado integral
- Barra de granola baja en grasa
- Avena
- Waffle de harina integral
- Cereal de grano integral

PROTEÍNAS/ PRODUCTOS LÁCTEOS

- Leche baja en grasa
- Palitos de queso bajo en grasa
- Queso *cottage* bajo en grasa
- Yogur bajo en grasa
- Mantequilla de cacahuete (maní)
- Huevo hervido
- Puré de garbanzo estilo árabe *hummus*
- Jamón o pavo bajo en grasa

FRUTAS/ VERDURAS

- Plátanos/ bananos
- Pasas
- Manzanas
- Uvas
- Rebanadas de naranja
- Fruta *kiwi*
- Jugo de tomate
- Brócoli
- Tomate rebanado
- Otras frutas/ verduras de temporada

COMBINACIONES PERFECTAS PARA USTED Y SU FAMILIA

Use estas listas y haga tres diferentes combinaciones de desayuno para su familia; no dude en agregar productos que usted prefiera. Recuerde que el objetivo es incluir un producto de granos, de proteína/producto lácteo y de frutas/verduras.

DESAYUNO #1

Granos y cereales:

Proteína/producto lácteo:

Frutas/verduras:

DESAYUNO #2

Granos y cereales:

Proteína/producto lácteo:

Frutas/verduras:

DESAYUNO #3

Granos y cereales:

Proteína/producto lácteo:

Frutas/verduras:

This material is based upon the Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP), supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed in this publication are those of the author(s) and do not necessarily reflect the view of the U.S. Department of Agriculture.



Pan a la Francesa

Rinde 8 raciones | Tamaño de la ración: 1 rebanada

 **Tips:** Esta receta es deliciosa con fruta fresca sobre el pan. Sirva con leche fría sin grasa o baja en grasa.

Si ha preparado una cantidad mayor de la que van a comer, congele el alimento y úselo en otra ocasión. El pan a la francesa puede recalentarse en el horno de microondas o en el tostador de pan.

 **Busque productos locales:** En esta receta, use frutas frescas y de temporada de la familia de las bayas como, arándanos azules, zarzamoras y fresas. También puede mezclarlas entre sí.

Ingredientes

- 4 huevos, batidos
- 1 taza de leche descremada
- 1/2 cucharadita de vainilla
- 1/2 cucharadita de canela en polvo o bien, nuez moscada
- 1 cucharada de margarina
- 8 rebanadas de pan integral (es más fácil usar el pan comprado hace días)

Instrucciones

1. En un tazón bata los huevos con un tenedor, añada la leche, la canela y la vainilla. Bata todo hasta que quede bien incorporado.
2. Derrita la margarina en un sartén grande, a fuego medio alto.
3. Sumerja una rebanada de pan a la vez en la mezcla de huevo, moje ambos lados.
4. Coloque el pan en el sartén caliente. Dore de cada lado, unos 2 minutos o más.
5. Sirva el pan con miel para hot-cakes, con salsa de fruta (consulte la receta abajo) o bien, con puré de manzana.

SALSA DE FRUTA (opcional)

Rinde 8 raciones Tamaño de la ración: 1/4 de taza

Ingredientes

- 3 tazas de fresas en rebanadas o alguna otra fruta de su preferencia
- 1/3 de taza con jarabe sabor maple
- Una pizca de canela

Instrucciones: Combine el jarabe y la canela en un recipiente diseñado para horno de microondas. Colóquelo en el horno de microondas y deje que se caliente por aproximadamente 30 segundos, o hasta que se sienta tibio. Pase la fruta al recipiente y mezcle con cuidado. Sirva de inmediato sobre el pan a la francesa.

Información nutricional Por cada ración

PAN A LA FRANCESA

180 calorías
Total de grasa: 5 g
Grasa saturada: 1 g

Proteína: 9 g
Total de carbohidratos: 25 g
Fibra dietética: 7 g
Sodio: 210 mg

SALSA DE FRUTA

45 calorías
Total de grasa: 0 g
Grasa saturada: 0 g
Proteína: 0 g

Total de carbohidratos: 11 g
Sodio: 0 mg

 **Excelente fuente de vitamina C**



Añada entretenimiento a los quehaceres de limpieza

Toque su música favorita mientras limpia su casa. La intensidad lo es todo. Dar pasos, bailar y girar al ritmo de la música con intensidad moderada puede ayudarle a disfrutar una tarea monótona. Invente su propia rutina de ejercicio mientras limpia y se mueve al ritmo de la música. Mida el tiempo al limpiar. Use un cronómetro como forma de automotivarse para terminar más rápido.