



Escogiendo mis alimentos

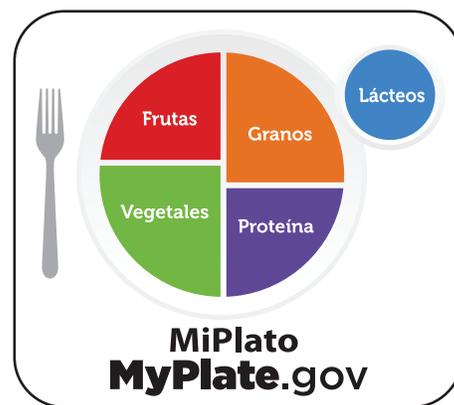
Ponga a trabajar a su cerebro

Empezar el día sin desayunar disminuye la capacidad para poner atención y la habilidad de concentrarse. A los niños que desayunan les va mejor en la escuela, en comparación con los niños que no comen desayuno, los niños que desayunan tienen menos probabilidades de sobrepeso y tienen menos probabilidades de visitar a la enfermera de la escuela debido a dolores de estómago.

¿No tiene tiempo? ¡Piénsalo de nuevo!

Muchos de nosotros decimos que no tenemos tiempo. No tenemos tiempo para planificar el desayuno y luego no tenemos tiempo para comerlo. Aquí hay algunas ideas para combatir no tener tiempo:

- Prepare algo la noche anterior. Pruebe la receta de avena con mantequilla de cacahuete, y frutas como fresas o frambuesas. La receta la encontraras en <http://missourifamilies.org/nutrition/recipes/PeanutButterBerryOvernightOats.htm>.
- En la mañana, deje la televisión apagada. Haga que desayunar sea la prioridad.
- Ponga los alimentos para el desayuno, como cereales y frutas, en un lugar que sea fácil encontrarlos y comerlos en la mañana.
- Platique unos minutos con su hijo y planee el desayuno del día siguiente. Es más probable que su hijo coma por la mañana si está involucrado en la planificación.
- Siéntense a desayunar juntos. Si su hijo lo ve desayunando, ¡es más probable que también el desayune!



Departamento de Agricultura de los Estados Unidos
MyPlate.gov

¡Trata tres!

Incluye comida de al menos tres grupos de alimentos. Use MiPlato para recordarle a usted y a su familia que grupos debe incluir en su plato saludable cuando planifiquen el desayuno.

Aquí hay algunas ideas de desayuno para empezar bien el día:

- Cereal integral con leche y fresas en rebanadas
- Yogurt bajo en grasa o sin grasa mezclado con fruta en rebanadas y granola baja en grasa
- Tostadas 100 por ciento integrales con mantequilla de cacahuete y leche sin grasa o baja en grasa



¿Qué ideas tienen usted y su hijo?

A los niños les encanta participar en la planificación de comidas y botanas. Hable con ellos sobre las ideas para el desayuno que probarán juntos. ¿Qué agregarían a los ejemplos de alimentos que se encuentran a continuación para incluir comida de al menos tres grupos de alimentos? Escríbalos.

Tortilla 100 por ciento integral + _____ + _____

Batido de frutas + _____

(leche y fruta descremada o baja en grasa)

Queso a la plancha + _____

(Tostadas 100 por ciento de trigo integral y queso bajo en grasa o reducido en grasa)

Palitos de zanahoria y hummus + _____

Financiado en parte por USDA SNAP. Para obtener más información, llame a la línea Show Me Nutrition de MU Extension al 1-888-515-0016. ¿Estás teniendo problemas de dinero para comprar tu comida? Si es así, comuníquese con la oficina local de asistencia o a la página web mydss.mo.gov/food-assistance/



Emitido en cumplimiento de las Leyes de Trabajo de Extensión Cooperativa del 8 de mayo y el 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de EE. UU. Director, Extensión Cooperativa, Universidad de Missouri, Columbia, MO 65211. • Extensión en la Universidad de Missouri (MU) brinda igualdad en oportunidades a todos los participantes en programas y actividades de Extensión, a todos los empleados y a los solicitantes de empleo basado en sus capacidades y competencias demostradas, sin discriminación por motivos de raza, color, origen nacional, ascendencia, religión, sexo, orientación sexual, identidad de género, expresión de género, edad, información genética, discapacidad o condición de veterano protegido. • 573-882-7216 • extension.missouri.edu