



# Explorando los Grupos de Alimentos

Boletín Educativo de Nutrición para Quinto Grado

Lección **4**

## Ponga atención y termina el ayuno con el desayuno

**N**o desayunar nos hace sentir cansados porque no hemos recargado nuestro cuerpo. Sin el desayuno no nos concentramos tan bien y el tiempo en que podemos prestar atención es más pequeño. Los estudios demuestran que los niños que no desayunan no sobresalen en la escuela.

### Elija granos enteros para el desayuno

Comer granos integrales puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón. Los granos enteros tienen fibra. ¡La fibra nos llena más! La lista de abajo le puede ayudar a elegir granos enteros, en lugar de los granos refinados:

#### Granos Enteros

Arroz marrón  
Bulgur (trigo entero cocido)  
Galletas saladas integrales  
Palomitas de maíz  
Cereal integral  
Harina de maíz integral  
Pan integral  
Cuscús integral  
Avena  
Arroz silvestre

#### Granos refinados

Sémola  
Tallarines  
Galletas saladas  
Macarrones  
Cereal en Hojuelas  
Pan de maíz  
Pan blanco  
Espagueti  
Pretzels



### Elija alimentos de por lo menos tres grupos para el desayuno.

Algunas ideas son:

- Cereal integral con leche baja en grasa o descremada con rebanadas de plátano.
- Galletas integrales con queso reducido en grasa y jugo de naranja 100% natural.
- Licuado de frutas con una rebanada de pan integral con crema de cacahuate (maní)



Receta

## Barra de desayuno

Rinde 12 barras

### Que necesita:

- 1 taza de crema de cacahuate/maní
- ½ taza de leche descremada en polvo (opcional)
- ¼ de taza de miel o jarabe de maple
- 3 piezas grandes de cereal (*shredded wheat*) o 1 a 2 tazas de cereal integral (triturado)
- ½ taza de nueces picadas o pasas (opcional)

### Instrucciones:

1. Lávese las manos y el mesón.
2. Triture las piezas de cereal o el cereal.
3. Mezcle todos los ingredientes.
4. Presione la mezcla y llene en un molde de 8x8 pulgadas. Corte en cuadritos y sirva.

## ¿Cómo hacer del desayuno la elección más fácil para usted y su familia?

- Planee su desayuno la noche anterior.
- Levántese temprano para tener tiempo de tomar el desayuno o prepare su desayuno para llevar.
- Desayunen juntos.
- Organice la comida sobre el mesan la noche anterior para tener rápido acceso en la mañana.
- Compre jugos pequeños 100% natural.
- Coloque galletas integrales en bolsa de plástico fáciles de llevar con usted en la mañana.

Receta

## Mezcla para llevar

Rinde 6 porciones

### Que necesita:

- 1 taza de pasas
- 1 taza hojuelas de maíz
- 1 taza de cacahuates (maní) sin sal

### Instrucciones:

1. Lávese las manos y el mesón.
2. En un tazón mediado, mezcle todos los ingredientes.



Inscríbese para recibir este boletín gratis en: <http://missourifamilies.org/newsletter/>