



Explorando los Grupos de Alimentos

Boletín de educación nutricional para niños en quinto grado

Lección 4

Pon atención y rompe el ayuno con el desayuno

El no desayunar nos hace sentir cansados porque no hemos alimentado nuestro cuerpo. Sin desayunar, no nos concentramos bien y nuestra capacidad de atención es más corta. Los estudios demuestran que a los niños que no desayunan no les va tan bien en la escuela.

Elija granos enteros para el desayuno

Comiendo granos enteros nos ayuda a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón. Los granos enteros tienen fibra, que es buena para el sistema digestivo y le ayuda a sentirse satisfecho. Muchos alimentos que ya está comiendo pueden estar hechos de granos enteros. Consulte la lista que se encuentra abajo en este boletín para checar si los granos que está consumiendo son enteros o refinados.

Cereales integrales

Arroz integral
Bulgur
Galletas de trigo integral
Palomitas de maíz
Cereales integrales
Harina de maíz integral
Pan integral
Pasta integral
Harina de avena
Arroz salvaje

Granos refinados

Sémola (grits)
Fideos
Galletas
Macarrones
Cereales como Corn flakes
Pan de maíz
Pan blanco
Espagueti
Pretzels



Para tener un buen desayuno, elija comida de al menos tres grupos de alimentos.

Algunas ideas son:

Cereal integral con leche baja en grasa o sin grasa y pedazos de plátano
Galletas integrales con queso bajo en grasa y jugo de naranja 100 por ciento
Batido de frutas con una rebanada de pan integral y mantequilla de cacahuate



Recetas

Barra de desayuno sin hornear

Hace 12 barras

Lo que necesita:

- 1 taza de mantequilla de cacahuete
- ½ taza de leche en polvo descremada (opcional)
- ¼ taza de miel o miel de maple
- 3 galletas de trigo trituradas o 1 a 2 tazas de cualquier cereal integral (trigo rallado, hojuelas de trigo integral o cereal de avena)
- ½ taza de nueces, picadas o pasas (opcional)

Instrucciones:

1. Lávese las manos y la superficie que va a usar para preparar su desayuno.
2. Triture las galletas o el cereal.
3. Mezcle todos los ingredientes.
4. Presione la mezcla firmemente en una sartén de 8 por 8 pulgadas. Córtele en cuadrados para servir.

Botana para llevar

6 porciones

Lo que necesita:

- 1 taza de pasas
- 1 taza de cereal de avena integral tostada
- 1 taza de cacahuates tostados secos sin sal

Instrucciones:

1. Lávese las manos y la superficie que va a usar para preparar la receta.
2. En un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes.

¿Cómo se puede hacer para que sea fácil desayunar para usted y su familia?

- Planee su desayuno la noche anterior.
- Levántese más temprano para tener tiempo para desayunar o para preparar su desayuno para llevar.
- Desayunen juntos en la mañana.
- Para preparar su desayuno rápido en la mañana, puede colocar los alimentos como pan, mantequilla de cacahuete o fruta entera en la mesa la noche anterior. Mantenga los alimentos fríos en el refrigerador hasta que estén listos para comérselos.
- Empaque galletas integrales o mezcle botanas en pequeñas bolsas de plástico para llevar.



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/