

# ¡El Desayuno es lo mejor!

## ¡Aguante su energía y el poder de su cerebro!

### ¿Porqué se debe tomar desayuno todos los días?

- ¡Este le dará la energía que usted necesita para comenzar el día. Este es el “combustible” para el cuerpo!
- ¡Este puede ayudarle a estar mejor en la escuela!
- ¡Este puede ayudarle a que se sienta y actúe de lo mejor!
- ¡Este puede ayudarlo con el control de su peso y a mantenerlo saludable!
- ¡Pruebe una variedad de alimentos saludables!  
¡Encuentre los que a usted le gustan!

### ¿No tiene hambre en la mañana? Empiece con poco...Intente:

- Una taza de yogur frutado bajo en grasa
- Un pedazo de fruta como un banano, naranja ó manzana
- Un tazón de cereal con leche bajo en grasa
- Una tajada de tostada con mantequilla de maní y un vaso de leche bajo en grasa.
- La mitad de un panecillo tostado con una tajada de queso bajo en grasa.
- Surtido rico de pasas, frutas secas y cereal

### ¡Manténgalo simple, pero manténgalo delicioso! Puede que a usted le guste:

- Avena con canela, puré de manzana, un vaso de leche bajo en grasa
- Un waffle ó panqueque con un ligero almíbar y arándanos
- Un panecillo con una rebanada de jamón, huevo y queso bajo en grasa
- Panecillo con afrecho y pasas bajos en grasa, un vaso de leche baja en grasa y un banano



**¡Pruebe una variedad de alimentos saludables! ¡Encuentre los que a usted le gustan!**

**5210**

**LET'S GO!**

[www.lets-go.org](http://www.lets-go.org)