



Patrocinado en parte por SNAP de Oregon

¡El Desayuno Fortalece el Cerebro!

¡Los niños se desempeñan mejor en la escuela cuando desayunan!

Da un buen comienzo para todos con estas ideas fáciles y prácticas:

- ❖ Prepara un postre con frutas y granola, agregando yogur entre capas
- ❖ Prepara huevos revueltos con vegetales picados; usa tortillas para hacer un taco o “wrap”
- ❖ Añade calabaza, zanahorias ralladas o calabacín a los *panqueques* para bocadillos deliciosos
- ❖ Mezcla frutas o hasta vegetales con yogur o leche para hacer un desayuno que se pueda tomar



Los niños pueden...

- ★ Escoger 3 o más alimentos de los diferentes grupos para el desayuno.
- ★ Poner frutas encima del cereal.
- ★ Ayudar a preparar la receta de Tostada Francesa con Puré de Manzanas encima.

**Cocinar juntos. Comer juntos.
Hablar juntos.**

Haz la hora de la comida un tiempo en familia.



Ellos aprenden al observarte. ¡Come frutas y vegetales para el desayuno y sus hijos harán lo mismo!

Como lograr un comienzo saludable

El comer un desayuno azucarado puede hacerte sentir sin energía más pronto.
¡Mantente enfocado toda la mañana con los granos enteros, productos lácteos, la proteína, las frutas y los vegetales!



Lista de Héroes de Alimentos

- Desayunar todos los días.
- Incluir una fruta o vegetal en el desayuno.
- Buscar recetas para hacer un buen “desayuno” en www.FoodHero.org
- _____

Nutrition Matters, Inc.- adaptado y reimpresso con permiso



FoodHero.org

Oregon State UNIVERSITY **OSU** Extension Service



Tostada Francesa con Puré de Manzana

Ingredientes

2 huevos

½ taza de leche

1 cucharadita de **canela** en polvo

2 cucharaditas de **azúcar**

½ cucharadita de **vainilla**

¼ de taza de **puré de manzana**

6 tajadas de **pan integral**

Preparación

1. En un recipiente grande para mezclar, combine los huevos, la leche, la canela, el azúcar, vainilla y la salsa de manzana. Mézclelo bien.
2. Remoje el pan, una tajada a la vez, hasta que quede levemente saturado.
3. Engrase la sartén ligeramente y cocine en la parrilla a fuego medio hasta que estén doradas por ambos lados.
4. Sírvalo caliente. Cubra con pure de manzana, fruta fresca o yogur.

Notas

Los niños pueden medir y mezclar todos los ingredientes. Si ellos están preparados para usar la sartén o la parrilla caliente, ayúdelos a usar una espátula para voltear la tostada o para pasarla a un plato. Asegúrese que ellos sean lo suficientemente altos para alcanzar la superficie caliente sin tocarla.

Datos de Nutrición	
Tamaño de la Ración 1 rebanada 78g	
Porciones por Envase 6	
Cantidad Por Ración	
Calorías 120	Calorías de Grasa 25
% Valor Diario*	
Grasa Total 3g	5 %
Grasa Saturada 1g	5 %
Grasa Trans (transgénica) 0g	
Colesterol 65mg	22 %
Sodio 170mg	7 %
Carbohidratos Total 16g	5 %
Fibra Dietética 2g	8 %
Azúcares 6g	
Proteínas 7g	
Vitamina A 2%	• Vitamina C 0%
Calcio 6%	• Hierro 6%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de las calorías que usted necesite:	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,300mg 2,300mg
Carbohidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteínas 4	

Para más recetas y consejos para comer bien por menos, visite www.foodhero.org

©2011 Oregon State University. Con la cooperación del Servicio de Extensión de Oregon State University (OSU por sus siglas en inglés). El Servicio de Extensión de OSU ofrece programas, actividades y materiales educativos sin discriminación basada en raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado civil, discapacidad, o estado de veterano discapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de OSU es una institución que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Supplemental Nutrition Assistance Program del USDA. **El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) por alimentos saludables a su alcance** - llame a Oregon SafeNet, 1-800-723-3638. De acuerdo a lo establecido por las leyes Federales y las normas del USDA se prohíbe a este organismo la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, creencias políticas o discapacidades. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.