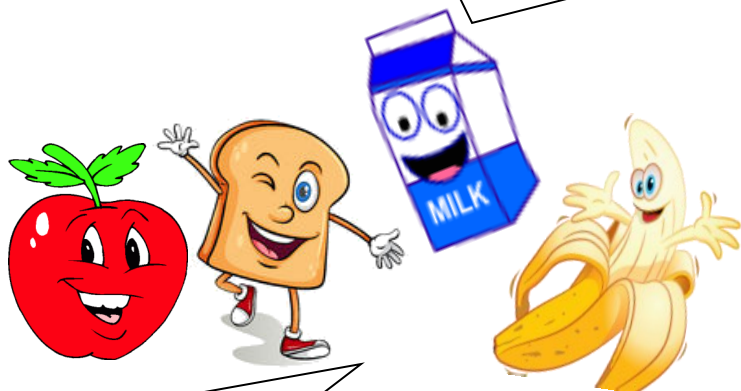


Desayuno Saludable = 1/2 taza de fruta (1/2 taza de jugo o 1/2 fruta entera) + 1 opción de carne o leche + 1 opción de grano entero

En general, los niños y adolescentes que desayunan tienen más energía, les va mejor en la escuela y comen más sano durante el día. Sin desayuno, las personas pueden ponerse irritables, inquietas y cansadas. ¡Así que haga tiempo para el desayuno, para usted y sus hijos!

Información de: <http://kidshealth.org/en/parents/breakfast.html>



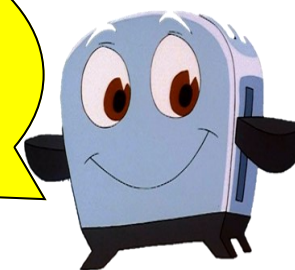
Haga que el desayuno sea una comida familiar siempre que pueda: Las comidas compartidas brindan valiosas oportunidades para volver conectarse como familia. ¡Y por lo general también son más saludables!

Información de: <http://kidshealth.org/en/parents/breakfast.html>



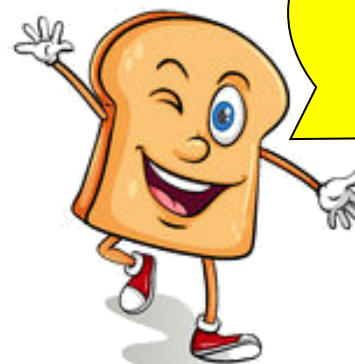
Contacto: MHSI@montefiore.org or 347-418-4738

¿Es realmente cierto que "el desayuno es la comida más importante del día"?



¿Qué es tan IMPORTANTE acerca del DESAYUNO?

El desayuno es de hecho una comida muy importante. Un buen desayuno te motiva y te prepara para el día.



Saltarse el **desayuno** puede hacer que los **niños** se sientan cansados, inquietos o irritables. En la mañana, sus cuerpos necesitan reabastecerse de combustible para el día siguiente después de haber estado sin comida durante 8 a 12 horas durante el sueño. Su estado de ánimo y energía pueden bajar a media mañana si no comen al menos una pequeña comida de la mañana.

Información de: <http://kidshealth.org/en/parents/breakfast.html>

Frutas:

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1/2 taza de fruta entera o 1/2 taza de jugo. Nota: la cantidad recomendada de jugo por día es de 4 oz. para niños de 6 años o menos y 8 oz. para aquellos de 7 años en adelante. **Siempre es mejor comer toda la fruta que beber el jugo de la fruta.**

- 1 banan pequeña (6 pulgadas)
- 1 manzana pequeña
- 1/2 taza de frutas cortadas
- 1/2 taza o 16 uvas
- 1/2 vaso de mandarinas en jugo 100%

- 4 oz. de vasos de frutas o pure de manzana (sin azúcar añadida)
- 1/2 taza de bayas



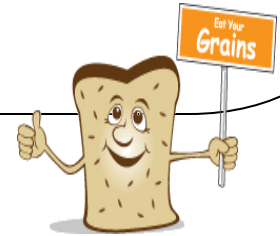
FRUTAS Y VEGETALES		
1 taza de ensalada verde		Bola de beisbol
1 papa hervida o al horno		Puño
1 fruta mediana		Bola de beisbol
1/2 taza de frutas frescas		Media bola de beisbol
1/4 taza de pasas		Un huevo grande



Granos y Cereales:

- 1/2 a 1 taza de cereal integral
- 1/2 taza de avena
- 1 waffle integral
- 2 panqueques integrales pequeños
- 1 tortilla integral pequeña
- 1/2 bagel the trigo integral
- 1/2 panesillo ingles de trigo integral
- 1 pedazo de pan de trigo integral tostado

PRODUCTOS DE GRANOS		
1 taza de cereal		Puño
1 panqueque		Disco compacto
1/2 taza de arroz, pasta o papa cocinado		1/2 bola de beisbol
1 rebanada de pan		Cinta de casete



PRODUCTOS LACTEOS

1 1/2 oz. de queso		4 dados apilados
1/2 taza de helado		1/2 bola de beisbol
1 cucharada de margarina o productos para untar		Un Dado

CARNES Y OTRAS ALTERNATIVAS

3 oz. de carne, pezcado o aves de		Mazo de cartas
3 oz. de pezcado al horno o a la parrilla		Chequera
2 cucharadas de mantequilla de maní		Pelota de ping pong

Leche o Carnes/ Frijoles

- 6-8 Oz. Leche descremada o semi-descremada
- 1 Huevo revuelto
- 1 Oz. Lonja de pavo, pollo o jamón

