

Cómo elegir un buen desayuno

¿QUÉ ALIMENTOS FORMAN PARTE DE UN DESAYUNO SALUDABLE?

Un desayuno saludable incluye un producto de cada uno de estos tres grupos de alimentos:

- GRANOS Y CEREALES
- PROTEÍNA/PRODUCTOS LÁCTEOS
- FRUTAS/VERDURAS

INCLUYA EL DESAYUNO EN SU DÍA

- Prepare el desayuno la noche anterior
- Prepare alimentos sencillos
- Envuelva los alimentos para llevarlos consigo
- Planee y compre los alimentos por adelantado



ELIJA UN ALIMENTO DE CADA GRUPO

GRANOS Y CEREALES

- Tortilla de harina de trigo integral
- Pan bagel de harina integral
- Pan árabe *pita* de harina integral
- Pan tostado integral
- Barra de granola baja en grasa
- Avena
- Wafle de harina integral
- Cereal de grano integral

PROTEÍNAS/ PRODUCTOS LÁCTEOS

- Leche baja en grasa
- Palitos de queso bajo en grasa
- Queso *cottage* bajo en grasa
- Yogur bajo en grasa
- Mantequilla de cacahuete (maní)
- Huevo hervido
- Puré de garbanzo estilo árabe *hummus*
- Jamón o pavo bajo en grasa

FRUTAS/ VERDURAS

- Plátanos/ bananos
- Pasas
- Manzanas
- Uvas
- Rebanadas de naranja
- Fruta *kiwi*
- Jugo de tomate
- Brócoli
- Tomate rebanado
- Otras frutas/ verduras de temporada

COMBINACIONES PERFECTAS PARA USTED Y SU FAMILIA

Use estas listas y haga tres diferentes combinaciones de desayuno para su familia; no dude en agregar productos que usted prefiera. Recuerde que el objetivo es incluir un producto de granos, de proteína/producto lácteo y de frutas/verduras.

DESAYUNO #1

Granos y cereales:

Proteína/producto lácteo:

Frutas/verduras:

DESAYUNO #2

Granos y cereales:

Proteína/producto lácteo:

Frutas/verduras:

DESAYUNO #3

Granos y cereales:

Proteína/producto lácteo:

Frutas/verduras:



Pan a la Francesa

Rinde 8 raciones | Tamaño de la ración: 1 rebanada

 **Tips:** Esta receta es deliciosa con fruta fresca sobre el pan. Sirva con leche fría sin grasa o baja en grasa.

Si ha preparado una cantidad mayor de la que van a comer, congele el alimento y úselo en otra ocasión. El pan a la francesa puede recalentarse en el horno de microondas o en el tostador de pan.

 **Busque productos locales:** En esta receta, use frutas frescas y de temporada de la familia de las bayas como, arándanos azules, zarzamoras y fresas. También puede mezclarlas entre sí.

Ingredientes

- 4 huevos, batidos
- 1 taza de leche descremada
- 1/2 cucharadita de vainilla
- 1/2 cucharadita de canela en polvo o bien, nuez moscada
- 1 cucharada de mantequilla
- 8 rebanadas de pan integral (es más fácil usar el pan comprado hace días)

Instrucciones

1. En un tazón bata los huevos con un tenedor, añada la leche, la canela y la vainilla. Bata todo hasta que quede bien incorporado.
2. Derrita la margarina en un sartén grande, a fuego medio alto.
3. Sumerja una rebanada de pan a la vez en la mezcla de huevo, moje ambos lados.
4. Coloque el pan en el sartén caliente. Dore de cada lado, unos 2 minutos o más.
5. Sirva el pan con miel para hot-cakes, con salsa de fruta (consulte la receta abajo) o bien, con puré de manzana.

SALSA DE FRUTA (opcional)

Rinde 8 raciones Tamaño de la ración: 1/4 de taza

Ingredientes

- 3 tazas de fresas en rebanadas o alguna otra fruta de su preferencia
- 1/3 de taza con jarabe sabor maple
- Una pizca de canela

Instrucciones: Combine el jarabe y la canela en un recipiente diseñado para horno de microondas. Colóquelo en el horno de microondas y deje que se caliente por aproximadamente 30 segundos, o hasta que se sienta tibio. Pase la fruta al recipiente y mezcle con cuidado. Sirva de inmediato sobre el pan a la francesa.

Información nutricional Por cada ración

PAN A LA FRANCESA

180 calorías
Total de grasa: 5 g
Grasa saturada: 1 g

Proteína: 9 g
Total de carbohidratos: 25 g
Fibra dietética: 7 g
Sodio: 210 mg

SALSA DE FRUTA

45 calorías
Total de grasa: 0 g
Grasa saturada: 0 g
Proteína: 0 g

Total de carbohidratos: 11 g
Sodio: 0 mg

 **Excelente fuente de vitamina C**



Añada entretenimiento a los quehaceres de limpieza

Toque su música favorita mientras limpia su casa. La intensidad lo es todo. Dar pasos, bailar y girar al ritmo de la música con intensidad moderada puede ayudarle a disfrutar una tarea monótona. Invente su propia rutina de ejercicio mientras limpia y se mueve al ritmo de la música. Mida el tiempo al limpiar. Use un cronómetro como forma de automotivarse para terminar más rápido.