



# DESAYUNO

- Las personas que toman el desayuno se desempeñan mejor en la escuela y en el trabajo.
- Si planifica por adelantado, puede tener comida lista y no evitar el desayuno.
- Intente incluir alimentos de por lo menos tres grupos diferentes en el desayuno.
- Para el desayuno, elija alimentos bajos en grasas y azúcares.
- Cualquier alimento nutritivo es bueno para el desayuno.
- Puede ahorrar dinero si prepara el desayuno en casa en lugar de ir a un restaurante de comidas rápidas.

## Opciones de Desayunos Saludables

Cereales sin azúcar con leche

Fruta fresca

Panqueques com fruta fresca

Tostadas integrales

Emparedado de mantequilla de cacahuete

Fiambres magros

Granola y yogurt descremado

Magdalenas, panqueques o waffles integrales

## Mini-objetivos

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



UNIVERSITY OF ILLINOIS  
**EXTENSION**  
FOOD STAMP NUTRITION EDUCATION  
EXPANDED FOOD AND NUTRITION  
EDUCATION PROGRAM

University of Illinois \* United States Department of Agriculture  
\* Local Extension Councils Cooperating

University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.  
This material was funded by USDA's Food Stamp Program.