



# DESAYUNE Y LLENESE DE ENERGIA

## ¡Comience bien el día!

El desayuno es el combustible que nos dá enegía para comenzar el día. El cuerpo es como un auto, también necesita combustible. El desayuno nos ayuda a trabajar y pensar mejor. También ayuda a los niños a concentrarse y desempeñarse mejor en la escuela. El desayuno también nos dá fuerza para los deportes.

## AHORRE TIEMPO EN LA MAÑANA



- Tenga los alimentos listos la noche anterior.
- Ponga la mesa para el desayuno la noche anterior.
- Corte la fruta y los vegetales con adelanto y guárdelos en el refrigerador.

Pruebe cosas nuevas. Pruebe alimentos nuevos. Sea un buen ejemplo, desayune todos los días. Y no se olvide, ud puede comer cualquier alimento para desayuno.

## ¡UN DESAYUNO SALUDABLE ES IMPORTANTE! PREPARE UN DESAYUNO SALUDABLE CON ALIMENTOS BAJOS EN AZUCAR ADICIONAL.

### Algunos consejos para preparar un desayuno saludable:

- Mantenga un bol de frutas de diferentes colores en la mesa. Ud y sus niños pueden llevarse una fruta al salir de casa en la mañana.
- Prepare una ensalada de fruta crujiente agregando cereal tostado bajo en azúcar adicional.
- Prepare para el desayuno un burrito con huevos revueltos, vegetales, habichuelas/frijoles, arroz o papas hervidas.
- Prepare la avena con leche baja en grasa y agregue fruta para más sabor.
- Mezcle el arroz blanco sobrante con yogur bajo en grasa y nueces para un arroz con leche saludable.
- Prepare un sandwich con mantequilla de maní/cacahuete, banana/guineo/plátano y pan integral.



## Llénese De Energía.

## Tome un Desayuno Saludable Bajo en Azúcar Adicional.



10/16/09



**NJ SNAP - Ed**  
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education  
USDA, Food and Nutrition Service



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). To apply for SNAP, call or go to your local SNAP office. In NJ apply online at: [www.NJHelps.org](http://www.NJHelps.org); or to learn more go to [www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp). If you need help finding your local SNAP office in NJ call 1-800-792-9773; others call 1-800-221-5689.

Cooperating Agencies: Rutgers, The State University of New Jersey, U.S. Department of Agriculture, and County Boards of Chosen Freeholders. Rutgers Cooperative Extension, a unit of the Rutgers New Jersey Agricultural Experiment Station, is an equal opportunity program provider and employer.

**RUTGERS**  
New Jersey Agricultural  
Experiment Station