

BREAKFAST IS BEST!

WHAT'S THE BIG DEAL ABOUT BREAKFAST?

1. **IT STARTS YOUR METABOLISM** (our body's engine) – making it work more efficiently to burn calories.
2. **IT GIVES YOU ENERGY** – Food is fuel for your body. Eating breakfast will give you the energy to get through the morning.
3. **WEIGHT CONTROL** – The body's hunger signals will be under better control, making it easier to maintain a healthy weight by preventing overeating.
4. **KEEPS YOU ON TOP OF YOUR GAME** – Eating a healthy breakfast will improve your memory and concentration. Those who have a healthy breakfast are in a better mood. They can also concentrate and do better in school.
5. **IT GIVES YOUR BODY WHAT IT NEEDS** – Those who eat breakfast get more vitamins, minerals, fiber and consume less fat. In particular, they get more calcium, iron and magnesium, which are great for bone and muscle health.



A HEALTHY BREAKFAST CONSISTS OF:

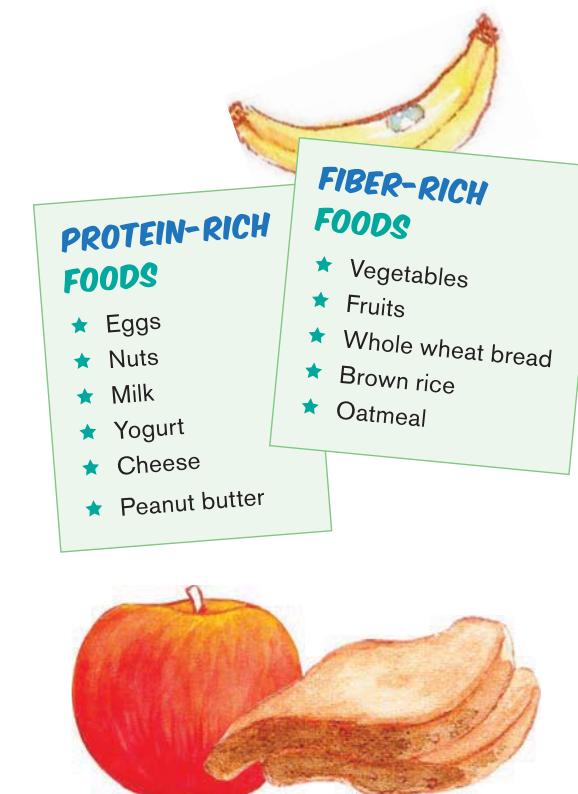
- ★ Foods from at least 3 of the 6 food groups: protein, dairy, grains, vegetables, fruits, healthy fats and oils.
- ★ If you get hungry later in the morning (or before lunch), make sure you include protein-rich and fiber-rich foods, as these make you feel full for longer.

BREAKFAST IDEAS!

- ★ Bowl of oatmeal or whole-grain cereal (grain) with low-fat milk (dairy). Add berries, banana slices, chopped apples (fruit), or nuts (protein).
- ★ A granola bar (grain) and apple (fruit) accompanied with a glass of low-fat milk (dairy).
- ★ A cup of low-fat yogurt (dairy) topped with berries (fruit) and a slice of whole wheat toast (grain) with a fruit spread on top.

BREAKFAST CAN HELP YOU LOSE WEIGHT!

WANT TO LOSE WEIGHT? DON'T SKIP BREAKFAST! Why? Because if you skip or have a wimpy breakfast you will be hungry in no time and start craving foods that are convenient and unhealthy. Try other ways to lose weight like eating a smaller dinner or healthier snacks like fruit or nuts.

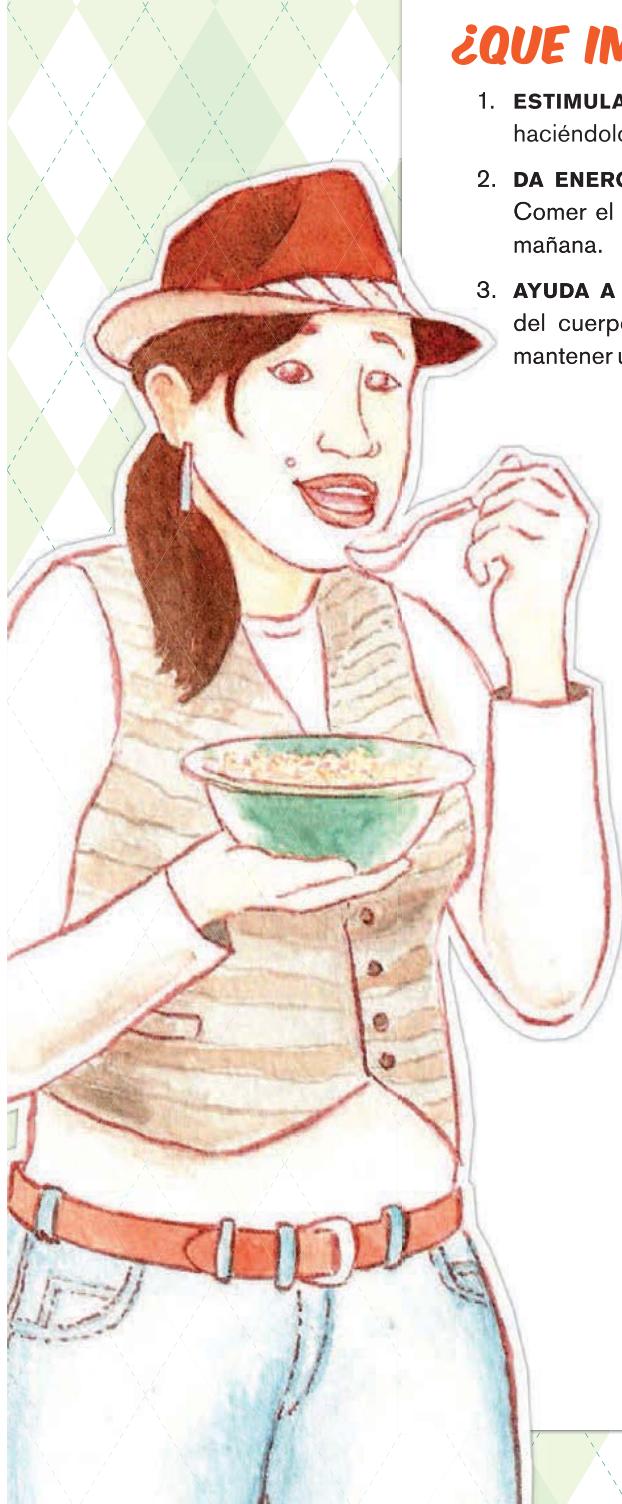


EMPOWER YOURSELF WITH HEALTHY EATING



¡EL DESAYUNO ES EL MEJOR!

¿QUE IMPORTANCIA TIENE EL DESAYUNO?

- 
1. **ESTIMULA TU METABOLISMO** (el motor de nuestro cuerpo) – haciéndolo funcionar más eficiente para quemar las calorías.
 2. **DA ENERGIA** – la comida es combustible para el cuerpo. Comer el desayuno te da la energía necesaria para pasar la mañana.
 3. **AYUDA A CONTROLAR TU PESO** – las señales de hambre del cuerpo estarán bajo mejor control, haciendo más fácil mantener un peso saludable al prevenir que comas demasiado.
 4. **TE MANTIENE EN OPTIMA CONDICION** – comer un desayuno saludable mejorará tu memoria y concentración. Los que comen un desayuno saludable están de mejor humor. También se pueden concentrar y pueden rendir mejor en la escuela.
 5. **LE DA A TU CUERPO LO QUE NECESITA** – los que comen desayuno reciben más vitaminas, minerales, fibra y consumen menos grasa. En particular, reciben más calcio, hierro y magnesio, que son buenos para los huesos y la salud de los músculos.

UN DESAYUNO SALUDABLE CONSISTE EN:

- ★ Alimentos de por lo menos 3 de los 6 grupos de alimentos: proteínas, lácteos, cereales, verduras, frutas, grasas y aceites saludables.
- ★ Si te da hambre más tarde en la mañana (o antes del almuerzo), incluye alimentos ricos en proteína y fibra, porque estos te hacen sentir satisfecho(a) por más tiempo.

IDEAS PARA EL DESAYUNO!

- ★ Tazón de avena o cereal integral (cereal) con leche parcialmente descremada (lácteo). Agrégale fresas, rodajas de plátano, manzanas cortadas (fruta), o nueces (proteína).
- ★ Una barra de granola (cereal) y una manzana (fruta) acompañado con un vaso de leche parcialmente descremada (lácteo).
- ★ Una taza de yogur parcialmente descremado (lácteo) con fresas (fruta) y una rodaja de pan integral tostado (cereal) untado con mermelada de fruta.

EL DESAYUNO TE PUEDE AYUDAR A PERDER PESO!

¿QUIERES PERDER PESO? ¡No pases por alto el desayuno! ¿Por qué? Porque si lo pasas por alto o comes un desayuno insignificante tendrás hambre en poco tiempo y se te antojarán comidas chatarras y poco saludables. Prueba otras maneras de perder peso como comiendo una cena más pequeña o comiendo snacks más saludables como una fruta y nueces.



COMIDAS RICAS EN PROTEINA

- ★ Huevos
- ★ Nueces
- ★ Leche
- ★ Yogur
- ★ Queso
- ★ Matequilla de maní



COMIDAS RICAS EN FIBRA

- ★ Verduras
- ★ Frutas
- ★ Pan de trigo integral
- ★ Arroz integral
- ★ Avena

TEN UNA ALIMENTACION SALUDABLE

