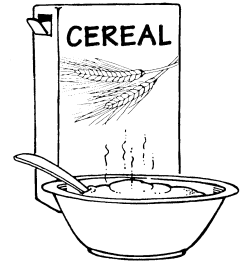




UNIVERSITY OF ILLINOIS  
**EXTENSION**  
NUTRITION EDUCATION PROGRAMS

# DESAYUNO BREAKFAST

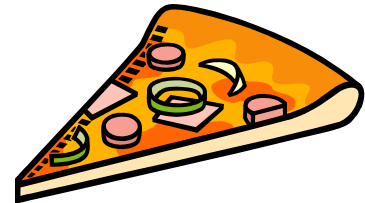


## Estimados padres,

Hoy su hijo/a aprendió sobre lo importante que es comer un desayuno saludable todos los días. Cualquier alimento saludable sirve como desayuno: la piza, un emparedado o fideos. Sea un buen ejemplo comiendo el desayuno con su hijo/a. Si tiene alguna duda, contacte la oficina de extensión local:

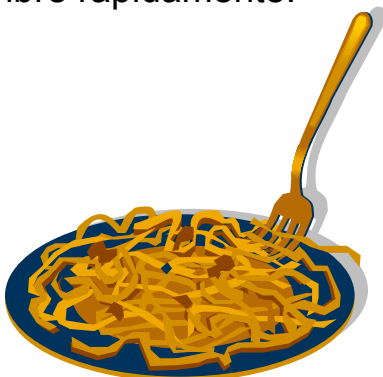
## Dear Parent,

Today your child learned it is important to eat a nutritious breakfast every morning. Any healthful food can be a breakfast food such as pizza, sandwich or noodles. Be a good role model and eat breakfast with your child. If you have questions, contact your local Extension office:



- Intente incluir al menos tres grupos de alimentos en el desayuno. Por ejemplo, sobras de piza, jugo de naranja y leche, o agregue bananas a los cereales con leche.
- Un desayuno que contiene carnes, frijoles, leche o lácteos y poco azúcar ayuda a no tener hambre rápidamente.

- Try to include at least three food groups for breakfast. For example; leftover pizza, orange juice and milk or add bananas to your cereal with milk.
- A breakfast that includes meats, beans, milk, or milk products and is low in sugar will help keep you from getting hungry too soon.



## IDEAS PARA EL DESAYUNO

- Jugo 100% de fruta o vegetales
- Fruta fresca, enlatada o seca
- Leche, yogurt, queso, queso cottage, natillas
- Sobras de pollo, pescado y carnes; pescado enlatado como el atún, y salchichas de desayuno sin grasa
- Sobras como gratinados (macarrones con queso), espaguetis, piza, enchiladas, etc.
- Pan integral, magdalenas, pancitos, panqueques, etc.
- Cereales calientes y de cocción rápida
- Cereales listos para comer, con poco azúcar



## BREAKFAST FOOD IDEAS

- 100% fruit and vegetable juices
- Fresh, canned, or dried fruits
- Milk, yogurt, cheese, cottage cheese, custard
- Leftover poultry, fish and meat; canned fish such as tuna; lean luncheon meats and lean breakfast sausage
- Leftovers such as casseroles (macaroni & cheese), spaghetti, pizza, enchiladas, etc.
- Whole-grain breads, muffins, rolls, pancakes, etc.
- Quick-cooking and instant hot cereals
- Ready-to-eat low sugar cold cereals