



PennState
PRO Wellness



**Children's
Miracle Network
Hospitals**

Elecciones saludables
Consejos diarios para el desayuno
pennstatehershey.org/PROwellness



Consejos diarios para el desayuno

Comience por lo básico

- ❑ Permítase el tiempo para comer por la mañana.
- ❑ Prepare comidas listas para llevar la noche anterior.
- ❑ Consulte el programa de desayuno de su escuela.

Agregue variedad

- ❑ Incorpore fibras, cereales integrales y frutas.
- ❑ No coma lo mismo todos los días. Puede aburrirse de comer siempre lo mismo.

¡Pruebe esto!

- ❑ Sustituto de endulzante: agregue miel a la avena.
- ❑ Hágalo a su manera: ¡pruebe yogur sin grasa o con bajo contenido de grasa con frutas, solo o como un smoothie!
- ❑ Algo sabroso: agregue aguacate a su tostada (y una pizca de pimienta).
- ❑ Huevos Rancheros (Ranch eggs): con una envoltura de trigo integral, agregue un huevo duro cortado, jamón magro (o tofu) y salsa.

