SESAME STREET

buen provecho

COMER SANO POR MENOS™

¡HOLA!

Boletín familiar

El desayuno es la comida más importante del día.

Comenzar el día comiendo un arcoíris de alimentos de cualquier tiempo ayuda a mantener la mente y el cuerpo fuertes. Los alimentos de cualquier tiempo son súper alimentos, como las frutas y vegetales coloridos, porque ayudan a nuestros cuerpos a tener la energía para pensar, saltar ¡y jugar! Los alimentos de "unas veces" son usualmente grasosos, azucarados o salados. Coman estos alimentos solo de vez en cuando.

¡El desayuno puede estar al alcance de su bolsillo!

* **Coman los sobrantes saludables de desayuno.** El desayuno no siempre tiene que ser cereal de grano integral con frutas y leche. Usar los sobrantes de la noche anterior, como vegetales a la parrilla en un omelet, puede añadir variedad a sus rutinas de desayuno y ayudarles a ahorrar tiempo y dinero.
* **Compren frutas y vegetales que estén en estación porque cuestan menos.** Averigüen qué está en estación con alguien que trabaje en su supermercado local.
* **Prueben leche en polvo baja en grasa.** Su durabilidad la hace una opción fácil y asequible. Pueden usarla en vez de la leche regular en casi todas las recetas, como las batidas de frutas.
* **Escojan fuentes de proteínas de bajo costo.** Las habichuelas secas, los huevos y la mantequilla de maní son fuentes de proteínas saludables y baratas. Prueben la mantequilla de maní sobre pan tostado o coman un huevo duro hervido como parte de su desayuno.

SESAME STREET buen provecho COMER SANO POR MENOS™

¡UN COMIENZO SANO! Coloreen los amigos Sesame e intenten hacer estas soluciones rápidas para el desayuno en casa.

* **Emparedado de fruta y crema de queso:** Coloque una capa de queso crema bajo en grasa y rebanadas de fruta en un pedazo de pan de grano integral, la mitad de pan en rosca o un panecillo inglés.
* **Desayuno burrito:** Esparza queso bajo en grasa rallado y habichuelas sobre una tortilla integral. Póngalo en el microondas por 20 segundos y sirva con una cucharada de salsa, si desea.

"Sesame Street®", "Sesame Workshop®" y los personajes asociados, las marcas registradas y los elementos de diseños son propiedad de Sesame Workshop. © 2012 Sesame Workshop. Todos los derechos reservados.