

Breakfast Made Easy

1. Why should I eat breakfast?

Breakfast lifts your brain power! It also raises your energy so you can do the things you want to do. When kids eat breakfast, it helps them learn and concentrate.

2. What is a healthy breakfast?

Breakfast should have at least three of the five food groups listed in MyPlate, one being the dairy group.

Those groups are:

- Grains (bread, cereal, rice, pasta)
- Fruits
- Vegetables
- Proteins (beans, peanut butter, eggs, meats)
- Dairy (low-fat/nonfat milk, yogurt, cheese)

For more info on the food groups, go to www.choosemyplate.gov

3. What if I don't have time to make breakfast in the morning?

- Prepare breakfast foods the night before.
- Get up 15 minutes earlier to give yourself time to prepare breakfast.
- Choose easy to prepare foods such as:
 - Low-fat/nonfat yogurt, sliced fruits, and nuts
 - Cheese quesadilla and sliced apples
 - Cereal with low-fat/nonfat milk and berries

4. What if I don't like breakfast foods?

Try non-traditional breakfast foods like leftovers from the prior night's dinner, pizza, a burrito, pasta, or a rice dish. Get creative!

5. What if I am not hungry in the morning?

Bring a healthy snack with you in case you get hungry mid-morning. Simple foods, like a banana and roasted almonds can help curb hunger until lunch.

6. What should I remember when I make breakfast?

- **Keep it nutritious:** All nutritious foods make good breakfast foods.
- **Make it delicious:** Try something new along with your favorites.
- **Ask for help:** Involve your family with planning and preparing breakfast. Get the kids involved!



Breakfast Ideas

- **Hearty breakfast:** Spinach omelet, whole-wheat toast, low-fat milk, cut fruit
- **Light breakfast:** Whole wheat English muffin with peanut butter, sliced bananas, calcium fortified orange juice
- **Cool and refreshing breakfast:** Halved cantaloupe, filled with low fat cottage cheese, nuts, dry cereal
- **Breakfast on the run:** Low-fat cheese in a pita with cucumbers and tomatoes, a glass of low-fat or nonfat milk

More Information

U.S. Department of Agriculture
www.choosemyplate.gov

National Dairy Council
www.nationaldairycouncil.org

Los Angeles County Nutrition and Physical Activity Program
www.publichealth.lacounty.gov/nutrition or call (213) 351-7889

CDIP-NUT-0002-01 (01/28/14)

Desayuno Fácil

1. ¿Por qué tengo que desayunar?

¡El desayuno aumenta la capacidad del cerebro! También te da más energía para que puedas hacer las cosas que quieres hacer. Cuando los niños comen desayuno, les ayuda a aprender y a concentrarse.

2. ¿Qué es un desayuno saludable?

El desayuno debe tener por lo menos tres de los cinco grupos de alimentos mencionados en MiPlato, uno de los grupos es el de los lácteos. Estos grupos son:

- Granos (pan, cereal, arroz, pasta)
- Frutas
- Verduras
- Proteínas (frijoles, crema de cacahuete, huevos, carnes)
- Lácteos (leche sin, o baja en grasa, yogur, queso)

Para más información de los grupos de alimentos, visite: www.choosemyplate.gov.

3. ¿Qué puedo hacer si no tengo tiempo para hacer el desayuno por la mañana?

- Prepare los alimentos del desayuno la noche anterior.
- Levántese 15 minutos antes para que le dé tiempo de preparar el desayuno.
- Escoja alimentos fácil de preparar como:
 - Yogur sin o bajo grasa, rodajas de frutas, y nueces
 - Quesadilla y rodajas de manzana
 - Cereal con leche baja o sin grasa y bayas

4. ¿Qué puedo hacer si no me gustan alimentos para el desayuno?

Trate de desayunar alimentos no tradicionales, como las sobras de la cena de la noche anterior, un burrito, pizza, pasta o un plato de arroz. ¡Sea creativo!

5. ¿Qué puedo hacer si no tengo hambre en la mañana?

Traiga con usted una merienda saludable por si acaso le da hambre a media mañana. Alimentos simples, como plátano y almendras tostadas pueden ayudar a calmar el hambre hasta el almuerzo.

6. ¿Qué debo recordar cuando prepare el desayuno?

- **Mantenerlo nutritivo:** Todos los alimentos nutritivos, hacen buenos desayunos.
- **Prepararlo delicioso:** Trate algo nuevo junto con sus comidas favoritas.
- **Pedir ayuda:** Incluya a su familia a participar, planear y preparar el desayuno. ¡Consigue que los niños participen!



Ideas para el Desayuno

- **Desayuno abundante:** Omelet de espinacas, pan tostado integral, leche baja o sin grasa, fruta en rodajas
- **Desayuno ligero:** Panecillo ingles integral con crema de cacahuete, plátanos en rodajas, jugo de naranja fortificado con calcio
- **Desayuno refrescante:** Medio melón, relleno de queso cottage bajo en grasa, con nueces, cereal seco
- **Desayuno a la carrera:** Queso bajo en grasa en una tortilla pita con pepinos, tomates, un vaso de leche bajo o sin grasa

Más Información

U.S. Department of Agriculture
www.choosemyplate.gov

National Dairy Council
www.nationaldairycouncil.org

Los Angeles County Nutrition and Physical Activity Program
www.publichealth.lacounty.gov/nutrition o llame al (213) 351-7889

CIDP-NUT-0002-02 (01/28/14)