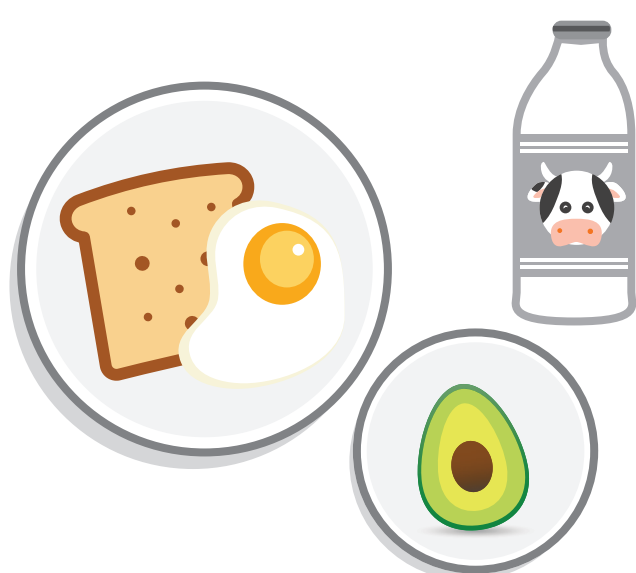
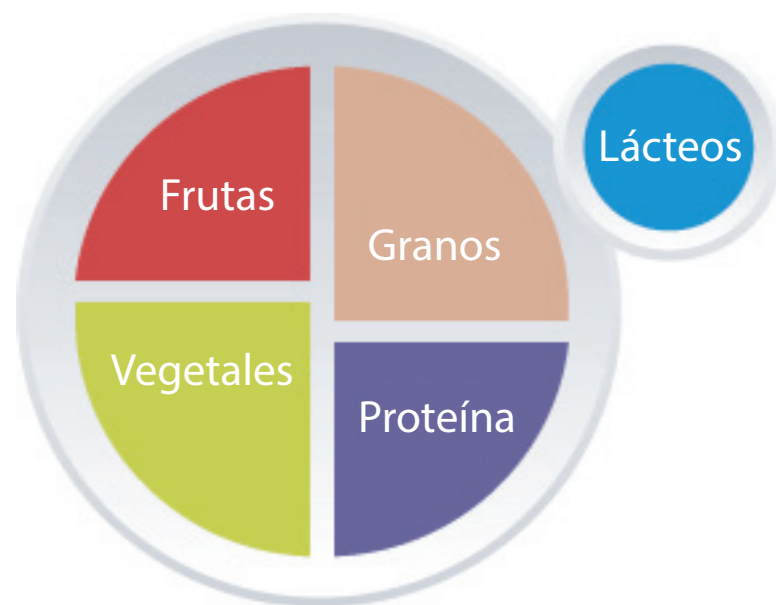


## Consejos de Salud y Nutrición

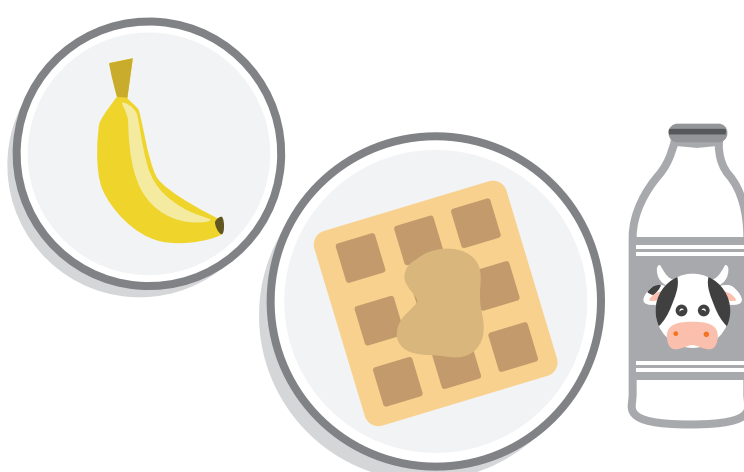
# TENGA UN DESAYUNO SALUDABLE

### La Comida Más Importante del Día

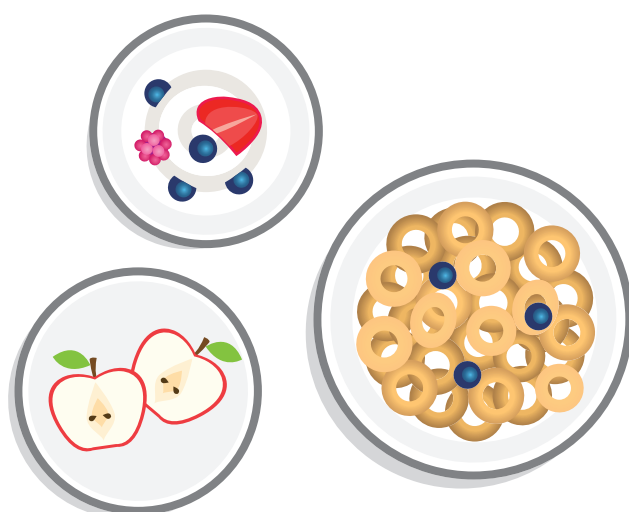
Un desayuno saludable le da la energía para ser más activo y le ayuda a concentrarse durante todo el día.



- Pan integral
- Un huevo
- Aguacate
- Leche baja en grasa



- Un waffle de grano integral con una cucharada de mantequilla de maní
- Un plátano
- Leche baja en grasa



- Cereal de grano integral o avena
- Una manzana
- Yogur baja en grasa

#### ¿No hay suficiente tiempo?

- ✓ Elija un desayuno rápido y fácil.
- ✓ Prepare la noche anterior.
- ✓ Tome algo portátil con usted.

#### ¿No tiene hambre por las mañanas?

- ✓ Elija un pequeño desayuno como pan y leche baja en grasa, luego tome una fruta con usted para un bocadillo de media mañana.

#### ¿No le gusta la comida del desayuno?

- ✓ ¡El desayuno puede ser cualquier cosa!
- ✓ Pruebe los extras de la cena de anoche para el desayuno.

#### ¿Cree que ganará el peso?

- ✓ La gente que come el desayuno es menos probable a comer en exceso más tarde en el día.
- ✓ Evitar el desayuno ha sido relacionado con la obesidad.