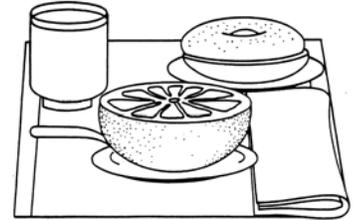




Tenga un Buen Comienzo

¡Desayune Todos los Días!

- ! El desayuno es una comida importante.
- ! Los niños que desayunan tienen más energía.
- ! El desayuno ayuda a los niños a concentrarse, a resolver problemas y a obtener mejores resultados en las pruebas.
- ! Lo que usted coma al desayuno depende de las costumbres culturales, los hábitos de dormir y del hambre.
- ! CUALQUIER comida nutritiva está bien para el desayuno.
- ! El desayuno le da al cuerpo los nutrientes y la energía que se necesita después de haber “ayunado” toda la noche.



Planee el Desayuno para Una Semana

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Jugo de naranja	Leche baja en grasa	Leche baja en grasa	Jugo de manzana	Leche baja en grasa
Yogur	Panqueques con moras	Pan tipo “bagel” con salsa de pizza, queso y pimienta verde	Pollo que quedó del día anterior	Espagueti que quedó del día anterior
Cereal instantáneo caliente con uvas pasas	Salchicha baja en grasa	Naranja	Tostada con mermelada	Plátano



Usado con el permiso de



El Programa de Cupones para Alimentos puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos. Llame a Oregon SafeNet, 1-800-723-3638, o 503-988-5858 en la zona metropolitana de Portland. ©2007 Oregon State University. Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Programa de Cupones para Alimentos de USDA. Con la cooperación del Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University. El Servicio de Extensión de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, o estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.