



# Alimentación Saludable: Realidades sobre el desayuno<sup>1</sup>

Linda B. Bobroff<sup>2</sup>

## Horizontal

1. Las \_\_\_\_\_ son consideradas como alimentos para desayunar, pero son altas en calorías y tienen pocos nutrientes.

5. El que no le gusten los alimentos para desayunar o que no tenga hambre en las mañanas son \_\_\_\_\_ para no desayunar.

7. El \_\_\_\_\_ es conocido como la comida más importante del día.

8. La idea de que desayunar causa aumento de peso es \_\_\_\_\_.

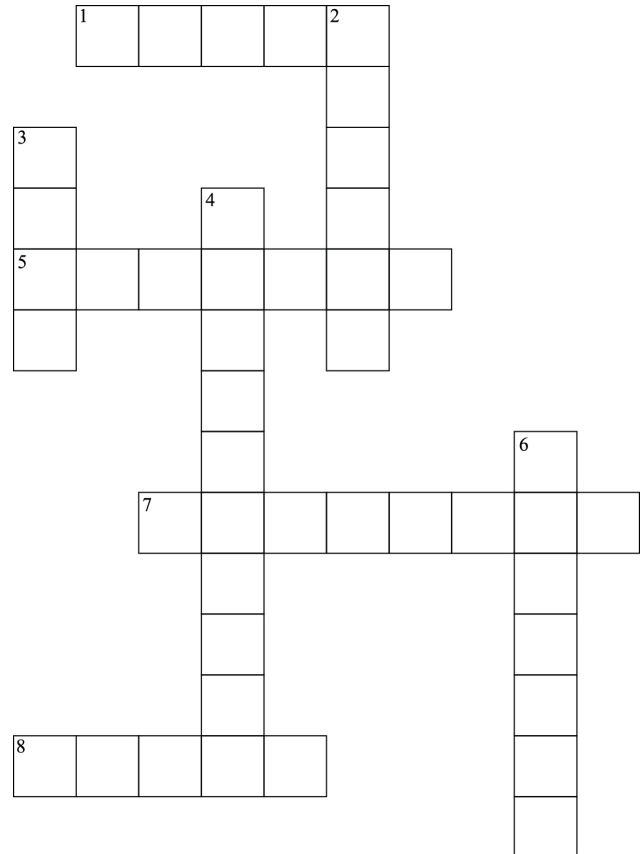
## Vertical

2. El desayuno no tiene que ser un plato de cereal; usted puede comer \_\_\_\_\_ como pasta de la noche anterior.

3. Para un desayuno balanceado, escoja alimentos de al menos \_\_\_\_\_ grupos alimenticios diferentes.

4. Comerse un desayuno balanceado nos provee importantes \_\_\_\_\_ necesarios para una buena salud.

6. El desayuno provee la \_\_\_\_\_ que usted necesita para empezar el día.



1. Este documento, FCS80009-Span, es uno de una serie de publicaciones del Departamento de la Familia, Juventud y Ciencias de la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS). Fecha de primera publicación: marzo 2012. Revisado mayo 2016. Visite nuestro sitio web EDIS en <<http://edis.ifas.ufl.edu>>.

2. Linda B. Bobroff, profesor, Departamento de la Familia, Juventud y Ciencias de la Comunidad; UF/IFAS Extension, Gainesville, FL 32611.

The Institute of Food and Agricultural Sciences (IFAS) is an Equal Opportunity Institution authorized to provide research, educational information and other services only to individuals and institutions that function with non-discrimination with respect to race, creed, color, religion, age, disability, sex, sexual orientation, marital status, national origin, political opinions or affiliations. For more information on obtaining other UF/IFAS Extension publications, contact your county's UF/IFAS Extension office.

U.S. Department of Agriculture, UF/IFAS Extension Service, University of Florida, IFAS, Florida A & M University Cooperative Extension Program, and Boards of County Commissioners Cooperating. Nick T. Place, dean for UF/IFAS Extension.

## **Respuestas**

### **Horizontal**

1. Donas
5. Excusas
7. Desayuno
8. Falso

### **Vertical**

2. Sobras
3. Tres
4. Nutrientes
6. Energía