

Alimentación Saludable: ¡Cambie su desayuno!¹

Linda B. Bobroff²

¿Está cansado de desayunar lo mismo todos los días? ¡Pruebe algunas de las ideas que están a continuación ya que podría encontrar un nuevo desayuno y ser su favorito!

Coloque yogurt bajo en grasa de vainilla o sin sabor en un waffle integral con trozos de su fruta favorita.

Haga un sándwich de huevo usando un panecillo inglés integral, un huevo revuelto o cocido y queso bajo en grasa.

¡Déle vida a su mañana con un taco de desayuno! En una tortilla integral, ponga huevos revueltos, queso rallado bajo en grasa y su salsa favorita.

Unte con queso crema bajo en grasa un *bagel* de grano integral y colóquele frutas frescas como fresas o rebanadas de durazno.



Figura 1. Unte con queso crema bajo en grasa un *bagel* de grano integral y colóquele frutas frescas como fresas o rebanadas de durazno.

Créditos: Carissa Rogers CC 2.0 <http://bit.ly/9FvPhg>

Mezcle yogurt bajo en grasa o requesón con pedacitos de piña, durazno, manzana o mango. Agréguele nueces o granola para que quede crujiente.

Agregue nueces picadas, un poquito de azúcar morena y banano o rebanadas de durazno, o arándanos a su avena.

1. Este documento, FCS80006-Span (the English version of this document is *Healthy Eating: Change Up Your Breakfast!* (FCS80006)), es uno de una serie de publicaciones del 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: mayo 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 Extensión, 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.

Desayune un batido con leche baja en grasa o yogurt y fruta fresca o congelada.

Si no está con ganas de un desayuno típico, pruebe una de las siguientes ideas:

- Comida de la noche anterior
- Un sándwich tostado de mantequilla de maní y banano
- Un sándwich a la parrilla de queso, tomate y espinacas
- Su sopa favorita
- En una tortilla coloque pavo, queso bajo en grasa, lechuga y otros vegetales que le gusten
- Arroz con vegetales cocinados
- Mezcla de nueces, *pretzels*, frutas secas y otros de sus favoritos



Figura 2. Para un desayuno ligero, puede mezclar yogurt bajo en grasa y fruta. Y para un desayuno completo, añada germen de trigo, cereal machacado o nueces picadas.

Créditos: Celeste Lindell, CC 2.0 <http://bit.ly/kdkPtX>