

Lección 17 – ¿Porqué el desayuno es la comida más importante?

Actividad:

A continuación hay una lista de los alimentos que se pueden usar para el desayuno. Marque cada artículo que compre y pruebe en la próxima semana.

Granos – haga que al menos la mitad de los granos sean granos integrales

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 100% pan integral | <input type="checkbox"/> cereal de grano entero |
| <input type="checkbox"/> avena | <input type="checkbox"/> tortillas de trigo integral |
| <input type="checkbox"/> quinua | <input type="checkbox"/> avena en hojuelas |

Proteína: escoja carne magra o baja en grasa

- | | |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> pavo/tocino de pavo/magra o baja en grasa | <input type="checkbox"/> huevos |
| <input type="checkbox"/> mantequilla de cacahuete natural | <input type="checkbox"/> frijoles |
| <input type="checkbox"/> granos | <input type="checkbox"/> otro: _____ |

Fruta: que sean la ¼ parte de su plato

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> fresas | <input type="checkbox"/> piña |
| <input type="checkbox"/> arándanos | <input type="checkbox"/> plátano |
| <input type="checkbox"/> melón | <input type="checkbox"/> uvas |
| <input type="checkbox"/> tomates | <input type="checkbox"/> otro: _____ |

Vegetales: que sean la mitad de su plato

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> champiñones | <input type="checkbox"/> cebollas |
| <input type="checkbox"/> pimientos | <input type="checkbox"/> espinacas |
| <input type="checkbox"/> otro: _____ | |

Lácteos: escoja lácteos o leche bajas en grasa o sin grasa

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> leche | <input type="checkbox"/> queso bajo en grasa |
| <input type="checkbox"/> yogur bajo en grasa | <input type="checkbox"/> otro: _____ |

