

A Healthy Breakfast

The best way to start the day!

Why eat a healthy breakfast?

A good breakfast can really set you up for the day ahead. It can also help you in many other ways:



Drink a cup of water with your breakfast! And take some water with you. Drink at least eight cups a day!

- It gives you the energy you need after a night of sleep.
- Your brain works and thinks better after breakfast. You'll do better in school or at work.
- Skipping breakfast is not a good way to lose weight. With breakfast, you will be less hungry at mid-morning and less likely to grab junk food or eat too much at lunch.

Morning is a busy time – Plan ahead

- Set out foods that won't spoil, such as cereals.
- Plan simple breakfasts. No need to cook.

Remember, seasonal fruit is always available – Wash it and it's ready to eat!

Breakfast ideas

- Whole wheat toast or bagel with a small amount of light spread, peanut butter, sliced low-fat cheese or cottage cheese. Add sliced fruit such as apples or bananas.

- Low-sugar cold cereals with nonfat or low-fat dairy, soy or rice milk. Add fresh fruit or some dried fruit toppings, such as raisins, cranberries or apricots.
- Cooked cereal like oatmeal or grits.
- Warm up leftovers from the night before, such as rice with vegetables and beans or meat.
- Scrambled eggs or tofu cooked in a small amount of canola or olive oil. Add some chopped tomato, cilantro, green peppers – or any vegetable you like!
- Steamed rice, vegetables and tofu, chicken, beef or fish.
- Quesadilla using a corn or whole wheat tortilla. Don't forget to add some veggies.
- Burrito made with leftover vegetables.
- A small bowl of nonfat or low-fat yogurt. Add fresh fruit or chopped nuts like walnuts or almonds.
- Drink 100% fruit juices in small amounts (a half a cup a day), as it can have a lot of sugar.

To learn more, call the Health Education Information Line at **1-800-804-6074** (TTY/TDD **1-800-431-0964**) or visit **www.CalVivaHealth.org**.

Un Desayuno Saludable

¡La mejor manera de comenzar el día!

¿Por qué debe tomar un desayuno saludable?

Un buen desayuno realmente puede darle las fuerzas necesarias para empezar el día. También puede ayudarle de muchas otras maneras:

- Le proporciona la energía que necesita luego de una noche de descanso.
- El cerebro funciona y piensa mejor después del desayuno, por lo que usted rendirá más en la escuela o en el trabajo.
- Saltar el desayuno no es una buena manera de bajar de peso. Si desayuna, usted tendrá menos hambre a media mañana y así, menos probabilidades de consumir comida chatarra o de comer demasiado durante el almuerzo.

La mañana es un momento ajetreado – Planifique por adelantado

- Prepare alimentos que no se echen a perder, como cereales.
- Planifique desayunos simples. No es necesario cocinar.

Recuerde que las frutas de estación están siempre disponibles. ¡Lávelas y estarán listas para comer!

Ideas para el desayuno

- Tostadas o rosquillas integrales con una pequeña cantidad de pasta dietética, mantequilla de cacahuete, y queso descremado en tajadas o requesón. Agregue frutas en trozos, como manzanas o bananas.

- Cereales fríos con bajo contenido de azúcar acompañados de leche descremada o semidescremada de vaca, soya o arroz. Agregue frutas frescas o algunas frutas pasas, como pasas de uvas, arándanos o albaricoques.
- Cereal cocido, como avena o sémola de maíz.
- Caliente la comida que haya sobrado de la noche anterior, como arroz con verduras y frijoles o carne.
- Huevos revueltos o tofu cocidos con una pequeña cantidad de aceite de oliva o canola. Agregue algunos tomates, cilantro y pimientos verdes picados. ¡O bien, cualquier verdura que le guste!
- Arroz, verduras y tofu al vapor, con pollo, carne de res o pescado.
- Quesadillas hechas con una tortilla de harina integral o de maíz. No se olvide de agregar algunas verduras.
- Burritos hechos con las verduras que hayan sobrado.
- Un pequeño bol con yogur descremado o semidescremado. Agregue frutas frescas o frutas secas picadas, como nueces de Castilla o almendras.
- Beba jugos de frutas 100% naturales en pequeñas cantidades (medio vaso por día), ya que pueden tener mucha azúcar.

Para obtener más información, llame a la Línea de Información sobre Educación para la Salud al **1-800-804-6074** (TTY/TDD **1-800-431-0964**) o visite **www.CalVivaHealth.org**.



¡Beba un vaso de agua en el desayuno! Y llévese algo de agua con usted. ¡Beba al menos ocho vasos por día!