

DALE ENERGÍA A TUS MAÑANAS

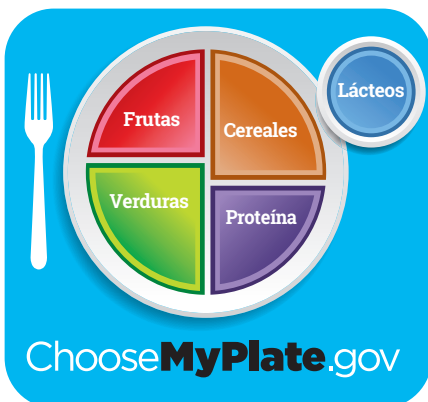
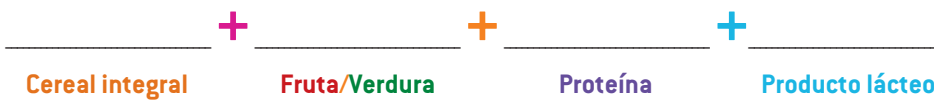
Elige los alimentos de la tabla a continuación para preparar tu propio desayuno con muchísima proteína. Luego muéstrales la tabla a tus padres y pídeles ayuda para poner en práctica tu plan alimenticio y empezar tus mañanas con mucha proteína todos los días.

Y recuerda que la leche es una proteína completa porque contiene todos los 9 aminoácidos esenciales para satisfacer las necesidades de proteínas del cuerpo. Combinar las comidas, especialmente el desayuno, con un vaso de 8 onzas de leche (incluida la leche descremada saborizada, como la de chocolate o fresa) es una excelente manera de incorporar la proteína que necesitas para rendir al máximo toda la mañana.



Cereales Trata de que la mitad de los cereales sean integrales.	Frutas/Verduras Elige diferentes colores para obtener distintos nutrientes.	Proteínas Elige proteínas magras o con poco contenido de grasa.	Productos lácteos Concéntrate en los productos lácteos descremados o semidescremados.
Tostada Panecillo Rosquilla Avena Tortilla Galletas Cereal Wafle	Manzana Banana Bayas Naranja Zanahoria Tomate Apio Espinaca	Huevos Jamón Pavo Pollo Frijoles Carne magra Huevo cocido	Leche (incluye leche saborizada, orgánica y deslactosada) Yogur Queso cottage Queso

Mi desayuno bien protéico



Los niños de 9 a 12 años deben consumir 5 onzas de proteína por día, según las recomendaciones de **MIPlato** del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Como el cuerpo solo puede usar cierta cantidad de proteína por vez, es recomendable que cada comida tenga proteína de alta calidad para ayudar al organismo a procesar mejor todos sus beneficios para la salud.

¿Sabías que la leche es una fuente de nutrientes y que cada vaso de 8 onzas contiene 8 gramos de proteína?

