

Alimentación Saludable: Realidades sobre el desayuno¹

Emily Minton²

Horizontal

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

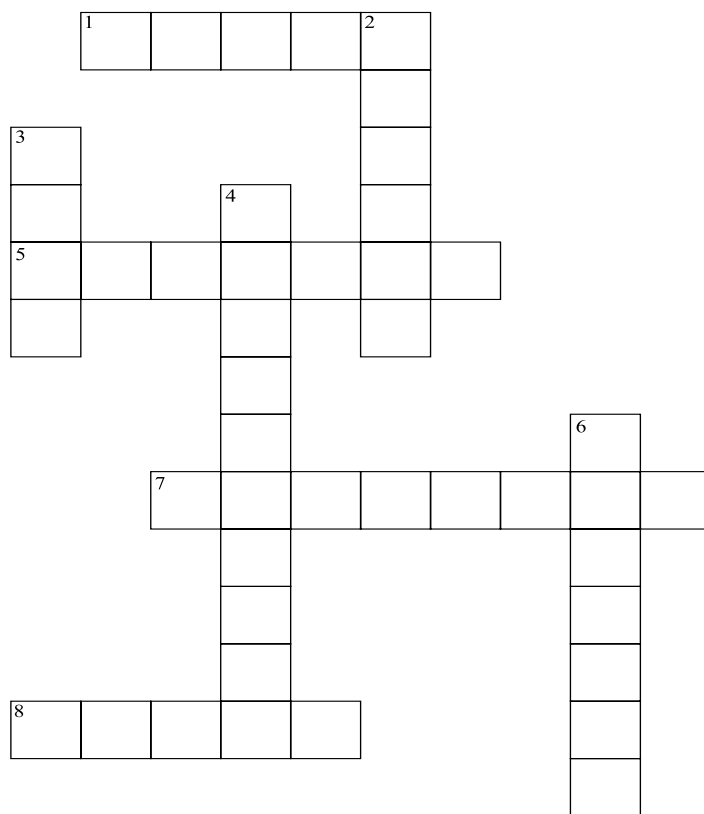
5. El que no le gusten los alimentos para desayunar o que no tenga hambre en las mañanas son _____ para no desayunar.

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

8. La idea de que desayunar causa aumento de peso es _____.

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.



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.

1. Este documento, FCS80009-Span, es uno de una serie de publicaciones del Family Youth and Community Sciences, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. (UF/IUFAS). Fecha de primera publicación: marzo 2012. Visite nuestro sitio web EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.

2. Emily Minton, ENAFS program coordinator, Department of Family, Youth and Community Sciences; Florida Cooperative Extension Service, Institute of Food and Agricultural Sciences, University of Florida, Gainesville, FL 32611.

Respuestas

HORIZONTAL

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

VERTICAL

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