

Un Desayuno Saludable

¡La mejor manera de comenzar el día!

¿Por qué debe tomar un desayuno saludable?

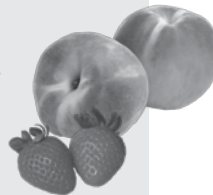
Un buen desayuno realmente puede darle las fuerzas necesarias para empezar el día. También puede ayudarle de muchas otras maneras:

- Le proporciona la energía que necesita luego de una noche de descanso.
- El cerebro funciona y piensa mejor después del desayuno.
- Saltear 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

- Pan tostado o rosquillas integrales con una pequeña cantidad de pasta dietética para untar (crema), mantequilla de cacahuete, y queso descremado en rebanadas 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!

(continúa)



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

- 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.



Afiliados a Cal MediConnect:

Para obtener más información, llame a la Línea de Información sobre Educación para la Salud al **1-800-804-6074** (TTY: 711).

Para hablar con personal de enfermería sobre su salud o para obtener más información sobre los programas de bienestar en línea, llame al número del Departamento de Servicios al Afiliado que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o visite **www.healthnet.com/calmediconnect**.

Esta información no debe sustituir la atención médica profesional. Siga las instrucciones de su proveedor de cuidado de la salud. Los programas y servicios están sujetos a cambios.

6029131 CA97844-1 (4/14)

Health Net Community Solutions, Inc. es un plan de salud que tiene un contrato con Medicare y Medi-Cal para brindar los beneficios de ambos programas a las personas inscritas. Health Net Community Solutions, Inc. es una subsidiaria de Health Net, Inc. Health Net es una marca de servicio registrada de Health Net, Inc. Todos los derechos reservados.