

El Cereal: Una Guia Facil

Muchos niños les encanta comer cereales para el desayuno o merienda. Sin embargo, muchos cereales tienen demasiada azúcar, haciéndolos poco saludable. Los cereales en las fotos son opciones más saludables. Pruebe uno de estos la próxima vez que su hijo tiene cereal. Utilice los consejos de esta página para escoger cereales y sirviendo a su hijo.

Escoje

- ♥ Verifique que el grano entero es el primer ingrediente.
- ♥ El azúcar no debe ser uno de los dos primeros ingredientes.
- ♥ Apunte, por lo menos, 3 gramos de **fibra** por porción.
- ♥ Compre las marcas del la tienda. Bastante veces son mas economicas.

Porcion

- ♥ Agregue leche baja en grasa o sin grasa al bol o tazon de cereal.
- ♥ En vez de leche, puede probar yogur de baja grasa o sin grasa.
- ♥ Sirva el cereal con fruta fresca como moras, fresas, plátano, durazno, mango, etc.

Por porción de 1 taza:



100	1g
Cal	Azúcar
3g	3g
Fibra	Proteína
2g	
Grasa	

Por porción de 1 ¼ taza:



110	3g
Cal	Azúcar
3g	2g
Fibra	Proteína
1g	
Grasa	

Por porción de ¾ taza:



100	5g
Cal	Azúcar
3g	2g
Fibra	Proteína
.5g	
Grasa	

Por porción de ¾ taza:



100	4g
Cal	Azúcar
3g	2g
Fibra	Proteína
.5g	
Grasa	