

## La Compra de Cereales

El pasillo del supermercado está lleno de diferentes clases de cereales. Estos son algunos consejos para ayudarle a la hora de seleccionar los cereales, que le darán a su familia la energía y la nutrición necesarias a lo largo del día.

1. **Mire arriba y abajo.** Muchos cereales azucarados se encuentran a la altura de los ojos para atraer a los consumidores. Por lo general los cereales más nutritivos se encuentran en la parte superior o inferior de las estanterías.
2. **Haga de detective.** Muchas compañías de cereales anuncian que su cereal es un desayuno completo porque está fortalecidos con vitaminas y minerales. Sin embargo, por ley, todos los cereales deben estar fortalecidos con vitaminas y minerales así que, no se deje engañar por la publicidad. Revise lo siguiente:

**Fibra** – al seleccionar un cereal tenga en cuenta que debe contener al menos 3 gramos de fibra por porción. La fibra le ayuda a sentirse lleno y regula el nivel de azúcar en la sangre.

**Azúcar** – el empezar el día con una gran cantidad de azúcar puede ocasionar una baja de azúcar a media mañana. El cereal no debe contener más de 9 gramos de azúcar.

**Tamaño de la porción**- el tamaño de la porción de cereal puede variar de un  $\frac{1}{4}$  de taza a 1 taza y  $\frac{1}{4}$ . Por ejemplo, un cereal puede contener 8 gramos de azúcar por  $\frac{3}{4}$  de taza. Si usted llena su taza es probable que esté consumiendo dos tazas de cereal, lo que equivale a más de 21 gramos de azúcar.

3. **Haga que sea un juego!** Los niños tienen fuertes convicciones cuando se trata de cereales para el desayuno. En lugar de ser usted el que los controle animeles a que participen. Establezca las directrices de nutrición que considere apropiadas para su familia y deje a sus hijos que busquen los productos apropiados la próxima vez que vayan al supermercado.
4. **Arregle las cosas.** El cambio de cereal puede necesitar un tiempo de ajuste. Para añadir más sabor agregue frutas secas, nueces, plátanos, bayas, semillas, canela o miel. Deje que sus hijos participen animándoles a diseñar sus propios cereales. Por ejemplo: (avena tostada,  $\frac{1}{2}$  plátano, pasas, almendras y canela).

Recuerde que el desayuno es una de las comidas más importantes del día. Ayude a su familia a comenzar bien seleccionando alimentos que promuevan su salud y bienestar.

Una forma divertida de promover la importancia de un buen desayuno es hacer una obra manual que se puedan comer. Esto es lo que necesita: hilos o cuerdas, tijeras, avena tostada o Cheerios. Para empezar corte un trozo de cuerda de 14 pulgadas para un collar o 6 pulgadas para una pulsera. Haga un nudo en un extremo y deje que sus hijos pongan el cereal en la cuerda. Cuando hayan terminado, póngaselo alrededor del cuello o la muñeca del niño. Los niños pueden ir comiendo el cereal mientras trabajan y al mismo tiempo hábleles de la importancia de un buen desayuno.

