DESAYUNO

El desayuno es el alimento mas importante del día. Los estudios muestran que los niños y adultos que desayunan trabajan mas eficiente. Aquellos que no desayunan se cansan, se irritan y reaccionan mas lento que aquellos que desayunas.

El combustible para el cuerpo

Piense que su cuerpo es como un motor. Los nutrientes y calorías de los alimentos llenan al cuerpo así como la gasolina llena un vehículo. Después del ayuno de ocho o doce horas durante la noche, su cerebro necesita llenarse de energía. Evadir el desayuno deja al cerebro sin combustible, haciendo difícil el concentrarse y resolver problemas.

Deje los pretextos

Los pretextos comunes para evadir el desayuno incluye:

- ◆ Falta de tiempo
- ◆ No nos gusta la comida
- ◆ Querer perder peso

Pero no hay ninguna buena escusa para evadir el desayuno. Comer en la mañana hace "caminar" el motor y le ayuda a ser un ejemplo para los demás.

¿Por qué comer el desayuno?

- ◆ Para romper el ayuno — su cuerpo necesita recargarse después del ayuno de la noche.
- ◆ Por los nutrientes — desayunar ayuda a suplir los nutrientes necesario del día.
- ◆ Para aprender — desayunar es fundamental para el cerebro, resolver problemas, la concentración y memoria.
- ◆ Para controlar su peso — desayunar le ayuda a no sobre comer mas tarde durante el día. Evitar el desayuno se a vinculado con la obesidad.

Consejos par el desayuno

- ◆ Hacer cambios pequeños a su rutina matutina. Si usted no acostumbra desayunar, comience con un vaso de leche o una fruta.

- ◆ Todo es balance — Disfrute los huevos con tocino un día y pruebe un tazón de avena con pasas y leche descremada otro día.
- ◆ Pruebe un desayuno que no sea tradicional como, pasta o galletas con queso.
- ◆ Disfrute de todas las comidas con moderación. Si le gustan los cereales cubiertos con azúcar, mézclelos con cereales integrales.

Elecciones inteligentes

- ◆ El desayuno debe proveer cerca del treinta porciento de las calorías y nutrientes para el día. Un desayuno que contiene una variedad de nutrientes es mejor. Elija comidas de los diversos grupos de alimentos que le den una variedad de vitaminas y minerales que lo mantengan bien hasta el almuerzo.
- ◆ Elija alimentos altos en hierro. Buenas fuentes incluyen los granos enriquecidos y cereales, pasas, ciruelas pasas, chabacanos deshidratados, nueces, vegetales de hoja verde obscura, carne, aves y pescado.

SMOOTHIE DE DESAYUNO

Rinde dos

Ingredientes

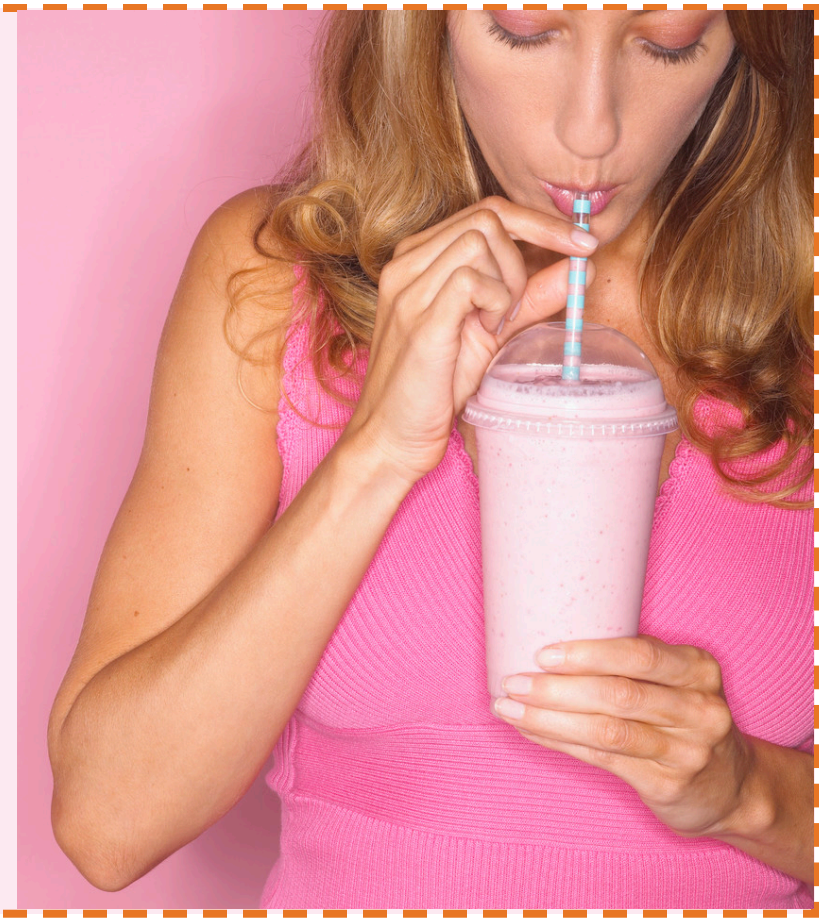
½ taza de yogurt de vainilla
½ taza de jugo de manzana o naranja
1 plátano maduro, partido a la mitad
2½ a 5 tazas de fresas

Instrucciones

Mezcle los ingredientes en la licuadora hasta que estén suaves. Vacié en dos vasos. Puede agregar una cucharada de germen de trigo o salvado para agregar fibra.

Por porción:

Calorías 197, proteína 5 gramos, grasa 2 gramos, carbohidratos 44 gramos, colesterol 3 miligramos.



◆ La vitamina C mejora la absorción de vitaminas y minerales en el cuerpo. Así que en el desayuno tome bebidas ricas en vitamina C – jugos de naranja, en lugar de café o soda.

◆ En esas mañanas de apuro cuando tenga que llevar una barra de desayuno o una tostada dulce (tosted pastry), asegúrese de incluir leche o jugo de naranja para aumentar su valor nutricional en el desayuno.

Ideas fáciles y rápidas de desayunos empacados de nutrientes:

◆ Cereales integrales con plátano y leche descremada.

◆ Una tortilla con crema de cacahuate y una taza de jugo 100-porciento de naranja.

◆ Smoothie de desayuno hecho con leche descremada, fruta y salvado.

◆ Avena con pasas y nueces.

◆ Yogurt con granola y fruta.

◆ Bagel con queso crema bajo en grasa y una rebanada de fruta.

◆ Trail mix hecho con su cereal favorito, nueces y fruta deshidratada.

◆ Huevo cocido (duro), fruta fresca y un panecillo ingles.

◆ Un pan tostado integral con huevo revuelto y salsa.

◆ Sobrantes de la cena y un vaso de leche baja en grasa.

◆ Smoothie de desayuno (vea la receta arriba).

Adapted from Nutrient Packed Breakfast Ideas by Sarah Janicek, Greta Hopke, RD, and Candance Gabel, MS, RD, LD; and Breakfast Basics, Get Your Motor Running, Breakfast Questions and Pump Iron, all written by Amanda Stevens and Candance Gabel, MS, RD, LD, University of Missouri Extension.

UNIVERSITY OF MISSOURI Extension
Igualdad de oportunidad/institución ADA

Patrocinado en parte por USDA SNAP.
Para mas información llame a la línea MU Extension Enseña Me Nutrición 1-888-515-0016.
¿Se le esta acabando el dinero para alimentos? Comuníquese a su oficina local de Estampas de Comida o visite la pagina dss.mo.gov/fsd/fstamp.

FNEP