

Visite la página de Web de Asuntos Familiares <http://www.ext.colostate.edu/pubs/fammatrs/fmmenu.html>

Para más información contacte la oficina de la Extensión más cercana o visite el sitio de Web www.ext.colostate.edu

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Gracias a la Extensión de Colorado State University del Condado de Denver por su apoyo en la traducción al español de Asuntos Familiares.

Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.

Colorado State University,
U.S. Department of
Agriculture and Colorado
counties cooperating.

El desayuno desarrolla mejores cuerpos

Por Karen Massey, Agente de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Extensión del Condado Routt

La mejor manera de empezar el día es con un buen desayuno. La mayoría de la gente concuerda con que el desayuno es importante, pero muchos norteamericanos pasan por alto esta comida. Las evidencias científicas son claras; un desayuno saludable le provee al cuerpo nutrientes muy importantes. El hecho de comer el desayuno ha demostrado que puede ayudar a mantener el balance del peso del cuerpo, e implementar la atención en la escuela y el trabajo.



El desayuno puede estar cargado de nutrientes si usted selecciona una variedad de alimentos saludables. Mucho ojo, algunas cosas populares en los desayunos, como por ejemplo donas y pastelitos, están llenos de azúcar y son bajos en fibras y nutrientes. Haga selecciones saludables, eligiendo cosas como cereales de grano-entero, leche y yogurt bajos en grasa, y fruta o jugo 100% de fruta. Los que consumen el desayuno tienden a obtener más fibra, calcio, vitaminas A & C, riboflavina, zinc y hierro que las personas que no desayunan. Los desayunos que incluyen cereales listos-para-comer son altos en nutrientes porque están fortificados con vitaminas y son naturalmente bajos en grasa.

Un buen desayuno puede ayudarles a niños y adultos a mantener un peso saludable. Estudios demuestran que las personas que no desayunan tienen más riesgos de subir de peso, mientras que los que desayunan tienden a tener un peso más saludable. Así que, no pase por alto el desayuno por tratar de evitar las calorías. Al evitar el desayuno, usted podría tener hambre antes de la hora del almuerzo y consumir bocadillos altos en grasa y azúcares.

El desayuno puede ayudarle a estar alerta y enfocado. El comer el desayuno puede ayudar a los niños a tener mejor rendimiento en la escuela al mejorar la memoria, la atención y sus habilidades para resolver problemas.

Consejos para el éxito:

- Prepare su desayuno eligiendo 2-3 alimentos de la Pirámide de la Guía de Alimentos:
 - leche y productos lácteos bajos en grasa (yogurt y leche bajos en grasa)
 - pan y cereales de grano-entero (avena, pastelitos, tostadas)
 - frutas o verduras (plátano, jugo 100% de fruta, zanahorias)

- Planee con anticipación el desayunar. Ahorre tiempo preparando los tazones y cajitas de cereal la noche anterior. Corte la fruta, o verduras para preparar un omelet, para que la preparación del desayuno por la mañana sea más rápida.
- Mantenga su cocina bien surtida con cereales altos en fibra, leche y yogurt bajos en grasa, huevos y frutas o jugos 100% de fruta.
- Asegúrese de tomar toda la leche en el fondo del tazón de cereal. Contiene muchas de las vitaminas del cereal que se disuelven en la leche.

Hablemos:

Será más probable que sus hijos desayunen si usted lo hace también. Mientras usted comparte esa comida de la mañana, tómese su tiempo para explicar cómo el desayuno desarrolla mejores cuerpos. Discuta las etiquetas de nutrición en las cajas de cereales y cartones de leche para que los niños aprendan de dónde vienen los nutrientes. Durante los fines de semana, tómese su tiempo para tener un desayuno familiar y divertido donde ustedes compartan los eventos de la semana. El comer el desayuno juntos ayuda a mejorar, inclusive, hábitos de alimentación más saludables en los niños durante su crecimiento.

Receta para la salud:

Ideas fáciles para el desayuno:

- Prepare una porción grande de avena para durar toda la semana. Añada pasas, nueces o algunas otras cosas para añadir interés.
- Licúe fruta, yogurt y jugo para hacer un licuado/batido.
- Hierva, bata o escalde un huevo y sívalo con pan tostado de grano entero.
- Unte crema de cacahuete o almendra en pan tostado de grano entero para preparar una comida portátil.

