¡Comience Bien Su Día!

"Empezar su día sin desayuno, es como tratar de manejar un carro sin gasoline".

Al momento de despertar en la mañana, han transcurrido de 8-12 horas sin que haya comido. Cuando le dicen "El desayuno es la comida más importante del día", ¡considérelo! Por la mañana, sus niveles de actividad y de energía son muy bajos. Empiece su día con una comida bien balanceada. Será la mejor manera de comenzar su día. Investigaciones demuestran que niños que desayunan les va mejor en la escuela, son más creativos, tienen una mejor concentración en la clase, tienen un mejor desempeño en los exámenes, y tienen menos problemas de conducta. A los adultos que desayunan les tiende a ir mejor en el trabajo, comen menos entre comidas y obtienen más nutrientes cada día a comparación con los adultos que no desayunan.

Cuando se refiere a opciones ¡nada le gana a un tazón de cereal! Las personas que comienzan su día con cereal comen menos grasas durante el día, comen más fibra y obtienen 20 por ciento más de nutrientes esenciales que las personas que no comen cereal. El cereal está fortificado con vitaminas y minerales. Le provee nutrientes ausentes en otras comidas. Escoja cereales bajos en azúcar, como bran flakes o la avena. No consuma tan seguido cereales endulzados o mézclelos con opciones más saludables. Si tiene prisa para desayunar, escoja opciones como "desayuno para el camino".

Asegúrese de tratar de incluir por lo menos 3 grupos de alimentos en sus planes de desayuno.

Opciones de desayuno

- Una taza de cereal con leche baja en grasa o leche descremada.
- Pan tostado con crema de cacahuate
- Pancakes
- Waffles integrales congelados
- Avena
- Jugo de fruta 100% natural
- Crema de trigo
- Huevos, omelet de verduras
- Pan francés

Opciones no tradicionales

- Sándwiches
- Rebanada de pizza
- Tortillas con relleno (su opción)
- Sobras de espagueti o macarrones con queso
- Sopa
- Cóctel de frutas con yogurt (yogurt, cereal y frutas)
- Queso cottage y fruta
- Cualquier sobra saludable

Desayuno para el camino

- Tome fruta y llevela
- Prepare su propia mezcla, en una bolsita para llevar ponga (cereal, pasas, nueces, fruta seca)
- Huevos cocidos
- Manzanas y galletas de queso
- Panquecitos integrales
- Yogurt bajo en grasa o descremado
- Bagel con crema de cacahuate
- Vaso de leche

Sepa cómo. Sepa ahora.

La Oficina de Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska–Lincoln en cooperación con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Los programas educativos de la Universidad de Nebraska–Lincoln Extensión apoyan las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska–Lincoln y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Avena de banana split

Rinde una ración

1/4 de taza de avena instantánea
1/8 de cucharadita de sal (opcional)
1/2 taza de agua caliente
1/2 plátano rebanado
1/2 taza de yogurt congelado o helado bajo en grasa de fresa, vainilla o chocolate.

1. En un tazón seguro para usar en el microondas, mezcle la avena y la sal.
2. Agregue el agua. Póngalo en el horno de microondas por 1 minuto. Revuelva.
3. Póngalo en el microondas por otro minuto. Revuelva.
4. Póngalo en el microondas por 30-60 segundos o hasta que se espese. Revuelva de nuevo.
5. Cubra la avena con las rebanadas de plátano y el yogurt o helado bajo en grasa.

Información nutricional por ración: 210 calorías, 5 g de grasa, 2.5 g de grasa saturada, 15 mg de colesterol, 350 mg de sodio, 39 g de carbohidratos, 2 g de fibra, 30 g de azúcar, 5 g de proteína, 10% de vitamina C, 10 % de calcio

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA siglas en inglés) y el Programa de Educación en Nutrición de Alimentos Suplementarios (EFNEP siglas en Inglés). El Programa de Asistencia Nutricional ofrece asistencia relacionada con nutrición para personas con bajos ingresos. También le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame 1-800-430-3244.

Revised 7/2005