

La Importancia del Desayuno¹

Claudia Peñuela²



El desayuno es una de las comidas más importantes del día. Sin embargo, es una de las comidas que se omite más a menudo. Tomar el desayuno es vital

porque luego de 8 a 12 horas sin alimento, el cerebro y los músculos necesitan "energía" para funcionar. Obtenemos energía de la glucosa que contienen los alimentos. Adquirimos nutrientes importantes como vitaminas, minerales, fibra dietética y proteína.

Beneficios

Desayunar es importante para todos. Desayunar es una forma ideal para que los adultos controlen el peso porque evitan comer en exceso durante las otras comidas del día.

El desayuno provee a los niños y adolescentes la energía que necesitan para mejorar:

- la memoria, concentración y productividad
- la atención, creatividad y humor
- el comportamiento y desempeño en la escuela

Por otra parte, ¡desayunar en familia es una excelente oportunidad para compartir y comunicarse con sus niños!

¿Por qué la gente omite el desayuno?

Falta de tiempo: Hoy en día, en la mayoría de las familias ambos padres trabajan y tienen una vida muy ocupada. No hay tiempo para sentarse y tomar el desayuno en familia. Para ahorrar tiempo en las mañanas, corte y prepare frutas la noche anterior y use alimentos fáciles de preparar como cereales listos para comer.

También escoja alimentos fáciles de llevar como yogur, fruta, jugo 100% de fruta, bagels, barras para el desayuno, mezcla de nueces,

frutas secas, o cereal. Inscriba a sus niños en el Programa de Desayunos en la Escuela. Hay estudios que demuestran que estos programas ofrecen un desayuno balanceado.



Falta de apetito: Si la gente come mucho la noche anterior, se levanta sin hambre.

Ahora, si no siente hambre a primera hora de la mañana, tome una porción pequeña de alimento como una taza de leche, jugo 100% fruta o una tostada de grano integral y luego desayúnese cuando tenga hambre.

El mismo desayuno: La gente está cansada con el mismo desayuno todos los días. ¡No le tenga miedo al cambio! En vez de omitir el desayuno, coma sus alimentos favoritos y pruebe

1. Este documento FCS1059b-Spn, es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Fecha de primera publicación: agosto 2009. Visite nuestro sitio web EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.

2. Claudia Peñuela, asistente en nutrición-EFNEP, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville, Florida 32611.

combinaciones diferentes. Utilice las sobras, prepárese un burrito o una pizza de fruta. ¡Sea creativo!

Crear que omitir el desayuno ayuda a perder peso:

Esto es falso y además hace que la gente tienda a consumir más en las otras comidas.

MyPyramid.gov es un sitio web que ofrece recomendaciones de las cantidades de alimentos de cada grupo de alimentos basado en necesidades individuales. Usted notará que es importante desayunar para satisfacer las recomendaciones diarias de granos integrales, frutas y productos lácteos. Asegúrese de leer información confiable.

Recomendaciones saludables

- ✓ Varíe su desayuno. Añada al menos 3 grupos de alimentos: productos lácteos, frutas y granos.
- ✓ Elija leche, yogur y queso bajo en grasa. Recuerde que un vaso de leche (8 oz) o yogur le proporciona 30% de la recomendación diaria de calcio que necesita.
- ✓ Elija frutas enteras en vez de jugo y añada granos integrales como avena o cereales listos para el desayuno. Estos alimentos ofrecen vitaminas y minerales que usted necesita.
- ✓ Use mitad de harina integral y mitad de harina blanca para cuando prepare panqueques, waffles o panques.
- ✓ Evite productos altos en azúcares como donas, cruasanes, galletas dulces y bebidas azucaradas como sodas. Estos alimentos le dan una ráfaga de energía pero más tarde sentirá hambre.
- ✓ Evite los restaurantes de comidas rápidas que ofrecen solo alimentos altos en calorías, grasa, colesterol y sodio. En cambio, escoja desayunos saludables como panqueques hechos en casa con un almíbar de bajo contenido de azúcar y sin margarina, tostadas de grano integral, bagels, muffins ingleses, panques bajos en grasa, huevos revueltos, sándwich para el desayuno con

panes bajos en grasa. Reduzca la grasa, omitiendo la tocineta, la salchicha; escoja marcas bajas en grasa o tocineta de pavo u opte por selecciones no tradicionales como pollo a la parrilla o salmón.

- ✓ Mire la etiqueta de datos nutricionales para saber el contenido de fibra, azúcar, vitaminas y minerales. Por ejemplo, cuando elija cereales listos y barras para el desayuno compre productos con 3 gramos o más de fibra dietética 3 gramos o menos de grasa y no más de 8 gramos de azúcar por porción. Tenga cuidado con los productos que son altos en calorías, grasa y azúcar.

Ideas para el desayuno

- Tostada de grano integral con 100 % fruta para untar y una taza de leche o yogur bajo en grasa.
- Tortilla de harina integral con huevos revueltos, papa cocinada, frijoles refritos o salsa con queso bajo en grasa por encima y un vaso de jugo de 100% fruta.
- Licuados preparados con leche o yogur, añada cualquier clase de fruta y algo por encima como cereal de grano integral.

Referencias y Recursos

- <http://www.mypyramid.gov/>
- <http://www.health.gov/dietaryguidelines/>
- <http://www.fns.usda.gov/cnd/Breakfast/>
- <http://www.frac.org/pdf/breakfastforlearning.pdf>