

Coma Bien

Consejos de comida, nutrición y salud de la Academia de Nutrición y Dietética

El desayuno da la energía necesaria para empezar el día.

Desayunos que energizan

Un desayuno saludable es importante para todos. Obtenga la nutrición que necesita en la mañana con estas sugerencias para desayunos rápidos.

- Prepare avena instantánea con leche en vez de agua. Mézclele uvas pasas o arándanos rojos (cranberries) secos y cúbrala con nueces picadas.
- Forme capas de yogur bajo en grasa, sucereal crujiente favorito y fruta rebanada o bayas (moras).
- Prepare un licuado (batida) para el desayuno con leche baja en grasa, fresas congeladas y una banana.
- Añada arándanos azules (blueberries), duraznos (melocotones) rebanados o cualquier fruta favorita a un tazón de cereal integral. Agréguele leche descremada o baja en grasa.
- Rellene un pan pita integral con un huevo duro rebanado, unas tajadas de tomate y queso bajo en grasa rallado.
- Unte una tortilla de harina de trigo con mantequilla de cacahuate (maní). Agréguele una banana entera y enróllela.
- Cubra un waffle para tostar con yogur bajo en grasa y fruta.
- Unte una rosca de pan (bagel) integral tostada con mantequilla de almendras. Póngale encima rebanadas de manzana.
- Añada jamón magro y queso suizo bajo en grasa a un panecillo (muffin) inglés de grano entero, tostado.



Cereal primaveral

Rinde 2 porciones

$\frac{3}{4}$ taza de cereal de trigo y cebada
 $\frac{1}{4}$ taza de 100% cereal de salvado de trigo
2 cucharaditas de semillas de girasol tostadas
2 cucharaditas de almendras rebanadas tostadas
1 cucharada de uvas pasas
 $\frac{1}{2}$ taza de bananas rebanadas
1 taza de fresas rebanadas
1 taza de yogur sabor a frambuesa o fresa, bajo en grasa

Mezcla el cereal de trigo y cebada con el cereal de salvado de trigo, las semillas de girasol y las almendras en un tazón mediano. Añade las uvas pasas, las bananas y la mitad de las fresas. Incorpora con cuidado el yogur y distribuye la mezcla en dos tazones. Pon encima las fresas restantes y ¡a disfrutar!

Datos de nutrición por porción:

Calorías: 352
Grasa: 6 g
Grasa saturada: 1 g
Carbohidratos: 69 g
Sodio: 272 mg
Fibra: 8 g

Con yogur light (edulcorante):

Calorías: 268
Grasa: 5 g
Grasa saturada: 0 g
Carbohidratos: 53 g
Sodio: 263 mg
Fibra: 9 g

Receta obtenida de: "A Healthier You: Based on the Dietary Guidelines for Americans" ©2005 U.S. Department of Health and Human Services.

Si a su paladar no le interesan estos alimentos de desayuno, intente con estos:

- Sándwich de mantequilla de cacahuate con banana en pan integral
- Sobrantes de pizza de vegetales (verduras)
- Una tajada de pavo, una rebanada de queso bajo en grasa y lechuga enrollados en una tortilla integral.
- Sobrantes de arroz mezclado con yogur bajo en grasa, frutos secos y nueces. Espolvóreelo con canela.

Obtenga energía con un desayuno saludable y ¡comience bien su día!

¿Cuál es su fuente más valiosa de una buena nutrición? Los dietistas nutricionistas registrados (RDN por sus siglas en inglés) son los expertos en ayudar a las personas a alimentarse bien y mantenerse saludables. Un RDN tiene el conocimiento y la pericia para desarrollar un plan de alimentación que sastifaga las necesidades de todos y cada individuo.



La **Academy of Nutrition and Dietetics** (Academia de Nutrición y Dietética) es la organización mundial más grande de profesionales de nutrición y alimentación. El compromiso de la Academia consiste en mejorar la salud nacional y fomentar la dietética a través de la investigación, la educación y la defensa de la profesión.

Esta hoja de consejos es cortesía de:

Fuente: "Finding Your Way to a Healthier You," Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Departamento de Agricultura de EE. UU. (U.S. Department of Health and Human Services, U. S. Department of Agriculture)