

Camino hacia una mejor salud

EN ESTE NÚMERO:

Desayuno: ¿cuán importante es?	1
Ideas rápidas para el desayuno	1
Receta del mes	2

Desayuno: ¿cuán importante es?

Desayuno significa, literalmente, “interrumpir el ayuno”. Cuando desayunamos, recargamos energías después de no haber consumido alimentos durante las horas en las que dormimos.

El alimento es el combustible que mantiene a nuestro organismo en funcionamiento de manera adecuada. Desayunar nos ayuda a desempeñarnos y a sentirnos mejor.

Cuando nos despertamos, las reservas de energía están en su punto más bajo. Consumir un desayuno nutritivo nos permite recuperar el azúcar en sangre, lo cual mejora la capacidad del cerebro para funcionar. Cuando desayunamos, el organismo recibe energía y podemos lograr un mejor desempeño durante el día. Tenemos más resistencia, fuerza, concentración, memoria y coordinación.

Disfrutar de un desayuno nutritivo que incluya alimentos como cereal integral con contenido alto de fibra, *waffles* integrales y avena nos ayuda a consumir suficiente fibra, vitaminas y minerales.

Según investigaciones, quienes desayunan cuentan con más probabilidades de tener un patrón de alimentación regular (comer



cada tres o cuatro horas) y suelen necesitar menos bocadillos durante el día. Consumir menos bocadillos (p. ej. patatas fritas y golosinas) durante el día ayuda a lograr y mantener un peso saludable.

Desayunar también tiene beneficios para los niños. Cuando los niños desayunan, están más atentos y con frecuencia se comportan mejor. El desayuno puede mejorar el lapso de atención de un niño, reducir la irritabilidad y mejorar la conducta en la escuela.

La mayoría de nosotros estamos ocupados y sentimos que no

tenemos tiempo para desayunar, pero es importante recordar que desayunar no tiene que llevar mucho tiempo. Se puede disfrutar de un desayuno saludable en menos de cinco minutos o en menos tiempo del que lleva ducharse o afeitarse.

El viejo refrán que dice que el desayuno es la comida más importante del día es en realidad verdad. Disfrútelo.

**Fuente:*
Clemson.edu/extension/hgic/food/nutrition/nutrition/life_stages/hgic4106.html

Ideas rápidas para el desayuno

Tener tiempo para desayunar no es tan difícil como la mayoría de nosotros cree. Una forma de ahorrar tiempo para que pueda desayunar supone levantarse quince minutos más temprano para tener tiempo para comer un tazón de cereal (caliente o frío).

Otra estrategia consiste en

preparar el desayuno la noche anterior. Por ejemplo, prepare algunos panqueques o *waffles* con anticipación y congélelos. Cuando los necesite, coloque uno (o dos) en el microondas y disfrútelo con un vaso de leche.

Otra opción de desayuno saludable y rápido incluye

comer un burrito de desayuno. Trate de consumir huevos revueltos, tomates y queso en una tortilla integral para un desayuno delicioso y para comer en el camino.

Hay numerosas posibilidades para consumir un desayuno saludable y rápido. Use su imaginación y empiece a crear hoy.

Receta del mes: Tostadas francesas magníficas

Rinde: 6 porciones

Costo total: 1.12 USD

Costo por porción: 0.19 USD

Se pueden servir con fruta fresca o enlatada.

Ingredientes

2 huevos grandes

½ taza de leche descremada

½ cucharadita de extracto de vainilla

6 rebanadas de pan integral

Sirope u otros aderezos (opcional)

Instrucciones

- 1) Precalear la plancha a fuego medio o una freidora eléctrica a 375 grados.
2. Colocar huevos, leche y vainilla en un molde o en un recipiente profundo y batir con un tenedor hasta que esté todo bien mezclado.
3. Colocar un poco de aceite en la plancha o molde, o usar *spray* antiadherente.
4. Mojar los dos lados del pan, un lado por vez, con la mezcla de huevo y cocinarlos en la plancha caliente o la freidora.
5. Cocinar un lado hasta que esté dorado. Dar vuelta el pan para cocinarlo del otro lado. Llevará aproximadamente cuatro minutos cocinar cada lado.
6. Servir con jarabe, puré de manzana, rodajas de frutas o jamón.

Para obtener más información sobre el programa de educación del Programa de Asistencia para la Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program Education, SNAP-Ed), comuníquese con la oficina local de Extensión de su condado. Mejor vida para los tejanos (Better Living for Texans, BLT) se encuentra en más de doscientos condados en todo el estado.

Esta institución brinda igualdad de oportunidades en el empleo y en los servicios que provee.

