

Prepare un bol de cereal saludable

Cuando se trata de preparar comidas en casa, no hay nada más rápido ni más fácil que un tazón de cereales fríos. ¡Y la mejor parte es que el cereal también puede ser una comida equilibrada! Estos son los pasos que puede seguir para preparar un bol de cereales saciante y nutritivo:

Sea consciente de la porción

Aunque elija un cereal nutritivo, es común excederse en la porción de buenos alimentos. Lea la sección de información nutricional de la caja para saber cuál es la porción adecuada para usted.

Preste atención al azúcar agregada

Los cereales pueden contener una cantidad sorprendente de azúcar. Busque un cereal que contenga 6 o menos gramos de azúcar añadido por porción.

Incluya algo de lácteos

La leche baja en grasa o descremada aporta proteínas, vitamina D, calcio y otros nutrientes valiosos. Si prefiere la leche vegetal, tenga en cuenta que puede que no tenga tantas vitaminas y minerales. El yogur bajo en grasa sin endulzar también puede ser un aporte de sabor y saciedad al bol.

Eche una pizca de semillas o frutos secos

Una pequeña porción de frutos secos, como las almendras, o de semillas, como las de girasol, puede aportar importantes nutrientes a su comida. Las grasas y proteínas saludables que aportan también pueden hacer que el bol de cereales sacie un poco más.

Agregue frutas para más sabor

Es más fácil elegir un cereal menos azucarado si agrega una porción de fruta dulce por naturaleza. Al reducir el tamaño de la porción de cereales, una porción de fruta también puede ayudar a completar el bol con menos calorías y carbohidratos.

Elija un cereal de granos integrales

Opte por uno hecho con granos integrales al 100%, como la avena, el sorgo o el trigo entero. Estos cereales son más ricos en fibra, lo que los hace más saciantes y una mejor opción para el control de la glucosa en sangre.

Use un bol más pequeño

Los estudios comprueban que nos servimos y comemos más cereales cuando nuestro bol es más grande. Evite los tazones grandes; uno de tamaño estándar es suficiente.

