

Su guía sobre

Un desayuno equilibrado

Además:
5 recetas de
desayuno

Este contenido no pretende sustituir el asesoramiento, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Siempre busque el consejo de su médico u otro proveedor de atención médica calificado con cualquier pregunta que pueda tener con respecto a una condición médica.

Cómo preparar un desayuno equilibrado

Entre los horarios laborales, los largos desplazamientos al trabajo y los traslados a la escuela, ¿se encuentra con prisas cada mañana? ¿Este ajetreo matutino significa que su desayuno es cualquier cosa que pueda tomar al salir de casa? ¿O tal vez se salte el desayuno por completo?

Si esto le resulta familiar, no es la única persona que lo hace. Aproximadamente, 1 de cada 7 adultos omite el desayuno a diario.

Pero las investigaciones han descubierto que quienes lo hacen tienden a consumir más calorías, grasas saturadas y azúcares añadidos a lo largo del día. También carecen de nutrientes vitales, como el ácido fólico, el calcio, el hierro, y las vitaminas C y D.

La buena noticia es que desayunar de forma saludable no tiene por qué ser difícil ni requerir mucho tiempo. Le presentamos formas sencillas de obtener el desayuno saludable que busca.

Un desayuno saludable es una cuestión de equilibrio. Intente combinar carbohidratos, proteínas que satisfacen y grasas saludables. A continuación, presentamos algunas opciones fáciles de tomar en cuenta:



Carbohidratos

- Fruta: manzana, plátano, arándanos, cerezas, toronja, mango, melocotón
- Granos integrales o germinados: pan, trigo sarraceno, muffin inglés, avena, tortilla, waffles
- Verduras: espárragos, brócoli, cebolla, pimientos, espinacas
- Lácteos bajos en grasa: leche, cottage, yogures griego y tradicional sin azúcar, kéfir

Importante: la mayoría de los productos lácteos son también una gran fuente de proteínas.



Proteínas

- Frijoles
- Huevos y claras
- Salmón ahumado*
- Tofu
- Salchichas de pavo*

*Si está controlando su consumo de sal, tenga en cuenta que estos alimentos son más ricos en sodio.



Grasas

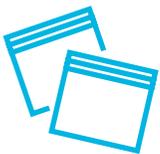
- Almendras
- Aguacate
- Aceite de aguacate
- Semillas de chía
- Mantequilla de frutos secos (maní, almendra, etc.)
- Aceite de oliva
- Nueces

Cinco consejos y trucos para ahorrar tiempo

Si se trata de ahorrar un par de unos minutos al día, probablemente lo haga por la mañana. Pruebe estos consejos y trucos para simplificar este momento.



Cocine varias porciones con anticipación: waffles, burritos, panqueques: las posibilidades son infinitas. En lugar de hacer una ración de waffles, haga cuatro (o más) y congele el resto para tener a la mano durante esas mañanas tan ajetreadas.



Separe previamente las porciones que vaya a necesitar: ¿le gustan los batidos por la mañana? Llene algunas bolsas con todos los ingredientes ya separados (plátanos, hielo, espinacas, semillas, etc.) y congele. Por la mañana, vierta una bolsa en la licuadora con el líquido de su elección y el desayuno ya estará servido. Puede aplicar esta misma idea para la avena y otros complementos y alimentos para el desayuno.



Lave y pique con anticipación: si le gusta comer omelet por la mañana, lave y pique las verduras con anticipación. De esta manera ahorrará mucho tiempo. ¿Prefiere un parfait de frutas? La noche anterior, lave y corte la fruta que necesitará la mañana siguiente.



Opte por no cocinar: el desayuno no tiene por qué estar caliente para ser saludable. Un tazón de cereal integral con leche, un smoothie o un yogur con fruta aportan nutrientes y no requieren tiempo ni de cocción ni preparación.



Aproveche la comida que le sobre: puede servirse la comida del día anterior a la mañana siguiente. ¿Le sobró brócoli? Píquelos y revuelva con huevos. ¿Le sobró salsa de tomate del espagueti de la noche anterior? Haga un shakshuka con huevos y hornee.

¿Quiere perder peso? Evite estos cuatro errores comunes durante el desayuno

Desayunar sin poner atención



Comer en el auto o frente a la computadora es habitual, pero esto no significa que sea bueno para la salud. Un estudio reciente determinó que cuando comemos mientras tenemos alguna distracción (ver televisión, conducir o usar el celular) ingerimos un 15% más de calorías.

Beber jugo en lugar de comer fruta entera



Sí, el jugo está repleto de vitaminas y minerales, pero le falta un nutriente importante: la fibra. La fibra es lo que nos satisface durante más tiempo. Y retarda la digestión, lo que también favorece la estabilidad de los niveles de azúcar en sangre.

Saltarse el desayuno



Si se salta el desayuno para bajar de peso, podría ser contraproducente. Un estudio reveló que desayunar no solo puede ayudar a perder peso, sino también a mantenerlo. Por supuesto, lo que coma también es importante. Siga los consejos de esta guía y pruebe nuestras recetas para disfrutar un desayuno equilibrado.

Escatimar en proteínas



¿Sabía que la población estadounidense obtiene alrededor del 75% de proteínas de la comida y la cena? Es cierto. Nuestros desayunos tienden a ser más ricos en carbohidratos y menos en proteínas. Pero las proteínas nos satisfacen. Intente consumir entre 20 y 30 gramos de proteínas en el desayuno para ayudar a repartir su consumo a lo largo del día.

5 recetas de desayuno ↘



Batido de té verde con mango y piña

Ingredientes

8 oz de té verde preparado, frío o a temperatura ambiente

4 oz de leche de almendras de vainilla sin azúcar

1/2 taza de yogurt griego natural sin grasa o con poca grasa

1/2 taza de mango congelado en trozos

1/2 taza de piña (natural o en conserva) en trozos

3 tazas de espinacas baby

1 cucharada de miel

6 nueces partidas a la mitad

Preparación

Rinde: 1 porción

Tiempo de preparación: 5 minutos

Licúe los ingredientes (excepto las nueces) hasta lograr una consistencia de puré homogénea. Si lo desea, agregue hielo para obtener una consistencia más espesa. Sirva con las nueces a un lado para un desayuno más equilibrado.

Nutrición por porción

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
376	14 g	2 g	201 mg	11 mg	51 g	6 g	42 g	20 g	770 mg



Huevos revueltos con frijoles negros

Ingredientes

- ½ taza de pimientos rojos en rebanadas
- ¼ de taza de cebolla en rebanadas
- ½ taza de frijoles negros en conserva, enjuagados y escurridos
- ¼ de cucharadita de chile en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 huevo entero batido
- 2 claras de huevo batidas
- 1 taza de espinacas baby
- 2 cucharadas de queso cheddar rallado con 2 % de grasa

Preparación

Rinde: 1 porción

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 8 minutos

Saltee los pimientos, la cebolla, los frijoles, el chile en polvo, la sal y la pimienta en aceite durante 4-5 minutos. Agregue los huevos, las espinacas y el queso, y cocine durante 2 o 3 minutos más.

Nutrición por porción

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
292	10 g	3 g	406 mg	166 mg	28 g	11 g	4 g	23 g	1939 mg



Panqueques de calabacín con especias y nueces

Ingredientes

1/3 de taza de mezcla preparada para panqueques integrales

1/3 de taza de calabacines rallados

1/3 de taza de zanahoria rallada

2 cucharadas de nueces picadas

1/2 cucharadita de especias para pay

Aceite en aerosol

1 cucharadita de jarabe de arce

Preparación

Rinde: 1 porción

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 5 minutos

Mezcle la masa, los calabacines, las zanahorias, las nueces y las especias. Rocíe una sartén con aceite en aerosol y cocine tres panqueques de aproximadamente 4 pulgadas. Rocíe ligeramente con jarabe de maple.

Sirva con una guarnición de tocino o salchicha de pavo baja en sodio (puede ser vegetariana) para ayudar a completar una comida equilibrada.

Nutrición por porción

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
242	14 g	2 g	330 mg	32 mg	26 g	4 g	6 g	6 g	350 mg



Sándwich de espinacas y huevo

Ingredientes

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 taza de espinacas
- 1 huevo batido
- Sal y pimienta al gusto
- 1 muffin inglés integral tostado
- 1 rebanada de queso suizo reducido en grasa

Preparación

Rinde: 1 porción

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 4 minutos

Caliente el aceite en un sartén y saltee las espinacas durante 1 minuto. Agregue el huevo, la sal y la pimienta, y cocine 2 minutos más. Coloque las espinacas y el huevo en un muffin inglés con una rebanada de queso suizo.

Nutrición por porción

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
329	15 g	4 g	444 mg	179 mg	32 g	5 g	4 g	20 g	367 mg



Bagel de tomate y queso a las finas hierbas

Ingredientes

- ½ taza de queso ricotta semidescremado
- 2 cucharaditas de cebollín fresco picado
- 2 cucharaditas de perejil fresco picado
- 2 cucharaditas de albahaca fresca picada
- Una pizca de pimienta negra
- 1 bagel pequeño integral tostado
- 1 tomate en rebanadas

Preparación

Rinde: 1 porción

Tiempo de preparación: 5 minutos

Mezcle las hierbas frescas y la pimienta negra con el queso. Unte el bagel tostado y cubra con rodajas de tomate.

Utilice tantas rodajas de tomate en el bagel como desee y consuma el tomate entero para completar una comida equilibrada. Elija queso ricotta bajo en sodio.

Nutrición por porción

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
333	12 g	6 g	373 mg	38 mg	39 g	7 g	9 g	22 g	327 mg