



Realidades de Nutrición

Ponga “Energía” En Su Desayuno Como Empezar Su Día de Manera Saludable

La alarma del reloj suena, usted tira las cobijas y empieza el apuro por salir de la puerta y llegar al trabajo, ó dejar a los niños en la escuela, y en algunos casos hacer las dos cosas. Mientras va hacia su destino, de repente se acuerda, que se le olvidó desayunar.

El desayuno es la comida más importante del día, no solamente le ayuda a pensar más claramente en la mañana, también le ayuda a controlar el hambre durante todo el día, estudios han comprobado que el comer un desayuno saludable le ayudará a controlar su peso.

Qué podemos hacer para darle a ésta comida importante, el tiempo que se merece?

- 1. Lleve con usted.** Lleve su desayuno con usted por la mañana, cuando usted llegue a su destino, usted tendrá el desayuno al alcance de su mano.
- 2. No tiene que ser cereal.** Los alimentos del desayuno no tienen que consistir en huevos y cereal. Combine, usted también puede usar los sobrantes de la cena .
- 3. Planee su desayuno con anticipación.** Corte y refrigere su fruta la noche anterior ó cocine avena para toda la familia. También limpie la noche anterior, empezar limpio, esto le ayudará a que las cosas vayan más rápido por la mañana.
- 4. No tiene hambre? coma ligero!** Coma algo ligero antes de salir, coma su desayuno cuando tenga hambre.
- 5. Corta de tiempo?** Use el horno de microondas o tostador. El microondas le hace cereal para desayuno en tan solo un minuto, o puede tostar un pan o waffle para llevar cuando esté viajando por las mañana .
- 6. Elija alimentos bajos en grasa.** No necesariamente tiene que comer huevos y tocino, en vez, trate yogur bajo en grasa, fruta y pan tostado de grano integral.
- 7. Coma vegetales!** Considere añadir vegetales verdes a los huevos, como, espinacas, trate las claras de huevo en omelet con chiles verdes y champiñones.
- 8. No use mucha miel ni mantequilla.** Recuerde que la miel y la mantequilla Le agregan extra calorías que usted no necesita. Alerta con todos los aderezos extras y mantequillas/cremas, estos puede ponerlos a un lado.



Ask the Dietitian
Condado de Los Angeles, Salud Pública
Programa de Nutrición

www.lapublichealth.org/nutrition

