

¡Abra los ojos a los beneficios del desayuno!

El desayuno. Las investigaciones muestran que muchos de nosotros creemos que es la comida más importante del día, y hay mucha ciencia que lo demuestra. Sin embargo, más de la mitad de nosotros no come el desayuno todos los días. Infórmese de las razones conocidas para disfrutar del desayuno y de las novedades.



El desayuno recarga sus baterías

¿No desayuna para ahorrar tiempo por la mañana? Esta táctica a menudo está dañina porque la falta de energía hará que se sienta cansado y fuera de juego, no listo como debería estar. ¡Así que, reponga sus energías! Haga una pausa para el desayuno, recargar energías solo toma unos minutos.

Es más posible que sus hijos desayunen si usted también lo hace. Desayunar juntos es incluso mucho mejor, ayuda a que sus hijos se acostumbren a seguir hábitos saludables de comida mientras crecen.

El desayuno estimula el cerebro

¡Qué chido que el desayuno es energía para el cerebro del niño y lo prepara para la escuela! Varios estudios sugieren que desayunar puede ayudar a que los niños tengan más éxito en la escuela porque mejora la memoria, la atención, la concentración, la capacidad de resolver problemas, los resultados de los exámenes, la asistencia y el humor. Si usted es un adulto que se salta el desayuno, aprenda esta lección: desayunar también puede estimular el cerebro suyo.

El desayuno es realmente bueno para usted

Los niños y adultos que desayunan obtienen más fibra, calcio, vitaminas A y C, riboflavina, zinc y hierro en sus dietas que las personas que se saltan el desayuno. No es de extrañar si se tiene en cuenta que los alimentos ricos en nutrientes como los cereales integrales calientes o listos para comer, la leche y el yogur bajos en grasa y la fruta y el jugo de frutas 100 por ciento son las selecciones más comunes para el desayuno.

El desayuno ayuda con el peso

La primera comida del día ayuda a evitar el aumento de peso, así que no se salte el desayuno para controlar el peso. Las



investigaciones sugieren que las personas adultas que no desayunan corren más riesgo de tener obesidad y un aumento de peso mientras que las personas que desayunan suelen

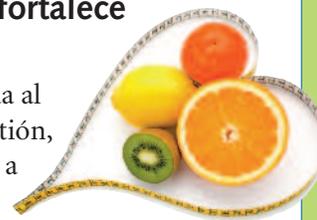
tener un peso más saludable. Los niños y adolescentes que desayunan también suelen tener menos sobrepeso. Además, según las conclusiones del Registro Nacional para el Control de Peso, casi 8 de cada 10 adultos que mantienen una pérdida de peso de 30 o más libras por lo menos un año desayunan cada día.

¿Por qué es beneficioso desayunar? Las investigaciones muestran una relación entre tener un peso saludable y comer alimentos como cereales integrales calientes o listos para comer y la leche y otro productos lácteos sin grasa o con poca grasa.

Los alimentos para el desayuno como la avena, los huevos y los productos lácteos ricos en proteínas también pueden ayudar a sentirse lleno.

El desayuno fortalece el cuerpo

¡Desayunar ayuda al corazón, la digestión, los huesos y más a satisfacer las pautas nutricionales!



• Un corazón más sano.

Los adultos y niños que no desayunan suelen tener un nivel de colesterol más alto que las personas que desayunan, lo cual es un factor de riesgo de enfermedades del corazón. ¿Por qué? Los adultos que desayunan suelen obtener menos grasa y más fibra en sus dietas. Los niños y adolescentes que desayunan también obtienen más fibra.

Los alimentos usuales del desayuno ayudan a la salud del corazón. Por ejemplo, la fibra soluble de la avena ayuda a reducir el colesterol, y los granos integrales y la fibra de algunos



cereales y panes ayudan a reducir el riesgo de enfermedades del corazón. Los alimentos que se comen por la mañana, como la leche o el yogur sin grasa o con poca grasa, la fruta, los jugos de fruta 100 por ciento y los cereales de granos integrales pueden ser parte de un plan alimenticio que ayuda a controlar la presión arterial y reducir el nivel de colesterol malo (LDL, por sus siglas en inglés).

• Mejor digestión.

La fibra insoluble de muchos cereales y de otros alimentos para el desayuno, como los panes integrales, los bagels, los panecitos ingleses, y la fruta, le ayudan a evitar el estreñimiento. Algunas investigaciones sugieren que la fibra puede reducir el riesgo de cáncer del colon. Las bacterias benígnas que estimulan la salud digestiva y las sustancias que las ayudan a desarrollarse se encuentran en algunos yogures, bebidas de yogur y cereales.



• Huesos más fuertes.

Un desayuno sano aporta nutrientes importantes que le ayudan a tener huesos fuertes. Por ejemplo, la leche, el alimento más común para el desayuno, aporta calcio, vitamina D y proteínas, entre otros. Los adultos, adolescentes y niños que normalmente desayunan consumen más calcio y otros nutrientes cada día. Y las personas que empiezan el día con la combinación tradicional de cereales con leche obtienen 7 veces más calcio en el desayuno que los que toman cereales sin leche.

• Mejor metabolismo.

Las investigaciones más actuales y emergentes sugieren que comer un desayuno nutritivo de cereales integrales con leche ayuda al cuerpo a regular mejor los niveles de insulina. Los estudios sugieren que los alimentos populares para el desayuno como los cereales y panes integrales, las leches y la fruta ayudan a reducir el riesgo del síndrome metabólico. Este padecimiento está asociado con el sobrepeso y con un aumento del riesgo para las enfermedades del corazón y para las diabetes tipo 2.



INVIERTA TIEMPO PARA AHORRAR TIEMPO

Dedique un poco de tiempo a planear el desayuno para recibir todos los beneficios.

- Siéntese con la familia y planee desayunos nutritivos para la semana. Cuelgue el plan en la cocina donde todos lo puedan ver. Hacer que los niños participen los anima a desayunar.
- Incluya los productos para el desayuno en su lista de compras para tener todo lo que necesita.
- Cada noche, prepare la mesa para el desayuno y ponga en ella los productos no perecederos como las cajas de cereales, los envases de avena, el pan integral, la mantequilla de cacahuete y la fruta.
- Ponga la leche, el yogur, los huevos duros, el jugo de fruta 100 por ciento y otros productos perecederos para el desayuno en la parte delantera del refrigerador para que sea fácil encontrarlos.
- Si se llevan el desayuno en la lonchera, la noche antes ponga una etiqueta con el nombre en una bolsa para cada persona y guarde las bolsas en el refrigerador. O, mejor aún, haga que cada uno prepare su propia bolsa.
- En los fines de semana, tómense tiempo para disfrutar de un desayuno saludable en familia y platiquen sobre todo lo que hicieron esa semana.



International Food Information Council Foundation
1100 Connecticut Avenue, NW, Suite 430
Washington, DC 20036



Para más información sobre el desayuno y la salud, por favor, visite:
<http://www.foodinsight.org/For-Consumers/Breakfast-Resources.aspx>

Reimpreso con permiso de La Fundación del Consejo Internacional de Información Alimentaria. Esta institución ofrece igualdad de oportunidad en los servicios. © 2012 Departamento Estatal de Servicios de Salud. Sección de Servicios de Nutrición. Todos los derechos reservados.