

# La importancia del desayuno

Un buen día comienza con un buen desayuno, nos aporta la energía y los nutrientes necesarios para iniciar las actividades cotidianas.

Ingerir un desayuno balanceado y nutritivo es la mejor manera de brindarle a tu cuerpo proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales necesarios para encarar un nuevo día.

Aquellas personas que omiten el desayuno ponen en marcha una serie de mecanismos en el organismo (descenso de la hormona insulina, aumento del cortisol) estas variaciones afectan notoriamente en el rendimiento físico e intelectual. Diversos estudios de investigación han demostrado que el desayuno brinda los siguientes beneficios:

- Contribuye al mantenimiento de un peso corporal adecuado, quienes no desayunan tienden a consumir en el transcurso de la mañana o en otras comidas alimentos energéticos y con mayor contenido de grasas como una solución rápida que revierta la sensación de hambre.
- Mejora la capacidad física para hacer deportes a la mañana.
- Evita el picoteo entre comidas, favorece la sensación de saciedad.
- Aumenta el rendimiento y la productividad en el trabajo.

El desayuno influye en el humor y en la eficiencia mental, favoreciendo la concentración y la memoria. Nuestro desayuno debe representar entre el 20% y el 25% de las calorías que se ingieren durante el día.

Se recomienda seleccionar los siguientes alimentos:

– **Frutas:** enteras o en jugos naturales, aportan vitaminas A y C, fibras y antioxidantes además de energía.

– **Hidratos de carbono:** optar por pan o cereales preferentemente integrales. Estos nos aportan fibra y la energía necesaria para empezar el día. El aporte de fibra permite un mejor aprovechamiento de la energía, que es liberada lentamente proporcionando un mejor rendimiento a lo largo de día. Consumir alimentos muy azucarados como facturas, galletitas dulce, etc., solo nos dará un pico de azúcar seguida de una gran caída que nos hará sentir cansado y con deseos de comer nuevamente.

– **Lácteos:** preferentemente descremados, nos aportan proteínas de buena calidad, calcio y vitamina D. Importantes para mantener la salud de los huesos.

**Planear el desayuno ideal no es difícil, tenemos que organizarnos:**

- Planificar las compras: para tener los alimentos disponibles.
- Puesta en escena: Dejar la mesa semi-preparada la noche anterior.
- Mentir la hora: La solución es muy sencilla, basta con poner el despertador antes de lo acostumbrado, con 15 minutos antes es suficiente.

***La importancia del desayuno saludable en una vida activa, nos ayuda entre otras cosas, a alimentar el cerebro y prevenir el sobrepeso.***

Licenciadas en Nutrición **Salce Roxana**  
y **Cesano Laura**  
Disertantes de los talleres de **Peso Saludable**

## La importancia del desayuno

### Opciones para el desayuno

- Infusión (café, té o mate) con leche descremada y edulcorante, pan lactal integral 1 o 2 rebanadas con queso untable descreinado y mermelada dietética.
- 1 pote de yogurt descreinado + una fruta fresca.
- Infusión con leche descremada y edulcorante con 4 unidades de galletitas de agua de bajo tener graso, con queso untable descreinado y mermelada dietética.
- Infusión con leche descremada y edulcorante, acompañarla con 2 unidades de galletas de arroz, y 50 grs. de queso port salut diet.
- Infusión con leche descremada y edulcorante, 1 pan árabe blanco o negro, 1 feta de jamón cocida y 1 feta de queso barra.
- Infusión con leche descremada y edulcorante, 3 unidades de tostadas con queso untable descreinado y mermelada dietética.
- 1 pote de yogurt descreinado con frutas.
- 1 botellita de yogurt descreinado + 1 barrita de cereal light.
- Infusión con leche descremada y edulcorante, 2 unidades de galletas de arroz y dulce de leche light para untar.
- Infusión con leche descremada y edulcorante + 1 magdalena.
- Infusión con leche descremada y edulcorante + 1 medialuna chica (solo en ocasiones especiales).
- Infusión con leche descremada y edulcorante, con 5 galletitas light dulces.
- Infusión con leche descremada y edulcorante, acompañada con 1 taza chica de cuadraditos de avena.
- Jugo de frutas exprimido + 1 barrita de cereal.
- Licuado de frutas con agua y edulcorante, rebanada de pan lactal integral con queso untable descreinado y mermelada diet.
- Licuado de frutas con agua y edulcorante + 3 cucharadas de copos de cereales sin azúcar.
- Infusión con leche descremada y edulcorante + 1 bowl de ensalada de frutas sin azúcar.
- Infusión con leche descremada y edulcorante, con 1 y 2 tostadas con mermelada diet.
- Infusión con leche descremada y edulcorante + 1 mignon + 1 rodaja fina de queso port salut diet (30 gr).
- 1 yogurt descreinado + 4 galletitas de salvado.
- 1 vaso de leche descremada con 1 cucharada de chocolate, y 2 vainillas.
- Infusión con leche descremada y edulcorante + 1 kiwi + 1 tostada de pan lactal integral con queso untable light.
- 1 jugo de naranja exprimido con 1 medialuna chica.
- Infusión cortada con leche, con paquete individual de tostadas (rebanadas finas) y mermelada diet.
- Infusión c/edulcorante + Yogur diet con 1 cda. Salvado, avena y semillas (sésamo, chía y lino) + 1 fruta.
- Infusión c/edulcorante y 1 taza leche descremada c/1 pocillo cereales sin azúcar.

Licenciadas en Nutrición **Salce Roxana**  
y **Cesano Laura**  
Disertantes de los talleres de Peso Saludable