



La importancia de un buen desayuno

¿Por qué es necesario el desayuno?

A menudo se dice que el desayuno es la comida más importante del día y hay buenos motivos para creer esto. El desayuno beneficia a los adultos y a los niños de muchas formas:

Energía para su día

Cuando se despierta en la mañana, el cuerpo ha estado en ayunas o no ha recibido alimentos durante las horas de sueño. Desayunar significa “terminar con el ayuno” y brindar al cuerpo y cerebro la energía que necesitan. Comenzar el día con más energía significa que se sentirá mejor durante todo el día.

Un patrón de alimentación saludable

Al desayunar, se sentirá más satisfecho y estará menos propenso a comer en exceso más tarde durante el día. Si está intentando bajar de peso, no reduzca calorías saltando el desayuno. Los estudios han demostrado que la mayoría de las personas que han bajado de peso y lo mantienen, desayunan todos los días.

Mejor rendimiento en el trabajo y en la escuela

Los estudios han demostrado que los adultos que comen un desayuno saludable son más eficientes durante su día de trabajo que aquéllos que no desayunan. Los niños que no desayunan tienen sueño en la escuela, tienen más dificultades para prestar atención y tienden a comer más comida chatarra en el día. Los niños que sí desayunan obtienen puntajes más altos en los exámenes y se desempeñan mejor en los deportes.

Beneficios de la nutrición

El desayuno es una estupenda oportunidad para comer alimentos nutritivos como granos enteros, frutas y productos lácteos para garantizar que usted y sus hijos ingieran todas las vitaminas y minerales que necesitan.

¿Qué debo comer?

No es necesario que un desayuno saludable incluya alimentos tradicionales. Una variedad de granos enteros, proteínas y frutas pueden ser un excelente comienzo para su día. Algunos ejemplos incluyen:

- cereal de grano entero con leche descremada;
- avena con pasas o frutas frescas;
- panecillo inglés de trigo integral con mantequilla de cacahuete;
- tortilla de maíz con frijoles;
- huevos y tostadas de grano entero;
- licuado de frutas frescas o congeladas y yogur sin grasa;
- medio sándwich de pavo en pan de trigo integral; o
- sobras de la cena como sopa, guiso, pastas o platos de carne y verduras.

¿Cómo puedo incorporar el desayuno como parte de mi día?

Comience con algo pequeño

Si no tiene hambre en la mañana, comience con algo pequeño, como una tostada o medio yogur. Una vez que se acostumbre a comer más temprano en el día, empiece a agregar más alimentos a su comida de la mañana. O intente tomar un vaso de agua o jugo cuando se despierta por primera vez y desayune una hora después o cuando tenga más apetito.

Cargue algún alimento y parta

Si no puedo comer antes de partir al trabajo o a la escuela en la mañana, tenga a mano algunos alimentos que se puedan llevar con usted fácilmente. Pruebe con queso para derretir, galletas de grano entero, yogur o paquetes de avena.

Planifique con antelación

Si necesita despertarse un rato antes todos los días para tener tiempo para disfrutar de un desayuno saludable, vale la pena intentarlo. Tenga opciones rápidas a mano para cuando no tiene mucho tiempo.

* * * * *

Otros recursos

Use los recursos de Kaiser Permanente para obtener información confiable acerca de la salud:

- Visite nuestro sitio Web en **kp.org/espanol** para acceder a las enciclopedias de salud y de las medicamentos, programas interactivos, clases de salud y más.
- Consulte su copia de *La salud en casa: guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Comuníquese con el Departamento o Centro de Educación de la Salud de Kaiser Permanente para obtener información sobre salud, programas u otros recursos.
- Visite **kp.org/nutrition** para obtener información sobre la alimentación saludable.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.