

# Coma Bien

Consejos de comida, nutrición y salud de la Academia de Nutrición y Dietética

---

## El desayuno da la energía necesaria para empezar el día.

### Desayunos que energizan

Un desayuno saludable es importante para todos. Obtenga la nutrición que necesita en la mañana con estas sugerencias para desayunos rápidos.

- Prepare avena instantánea con leche en vez de agua. Mézclele uvas pasas o arándanos rojos (cranberries) secos y cúbrala con nueces picadas.
- Forme capas de yogur bajo en grasa, sucereal crujiente favorito y fruta rebanada o bayas (moras).
- Prepare un licuado (batida) para el desayuno con leche baja en grasa, fresas congeladas y una banana.
- Añada arándanos azules (blueberries), duraznos (melocotones) rebanados o cualquier fruta favorita a un tazón de cereal integral. Agréguele leche descremada o baja en grasa.
- Rellene un pan pita integral con un huevo duro rebanado, unas tajadas de tomate y queso bajo en grasa rallado.
- Unte una tortilla de harina de trigo con mantequilla de cacahuate (maní). Agréguele una banana entera y enróllela.
- Cubra un waffle para tostar con yogur bajo en grasa y fruta.
- Unte una rosca de pan (bagel) integral tostada con mantequilla de almendras. Póngale encima rebanadas de manzana.
- Añada jamón magro y queso suizo bajo en grasa a un panecillo (muffin) inglés de grano entero, tostado.



## Cereal primavera

Rinde 2 porciones

- 3/4 taza de cereal de trigo y cebada
- 1/4 taza de 100% cereal de salvado de trigo
- 2 cucharaditas de semillas de girasol tostadas
- 2 cucharaditas de almendras rebanadas tostadas
- 1 cucharada de uvas pasas
- 1/2 taza de bananas rebanadas
- 1 taza de fresas rebanadas
- 1 taza de yogur sabor a frambuesa o fresa, bajo en grasa

Mezcla el cereal de trigo y cebada con el cereal de salvado de trigo, las semillas de girasol y las almendras en un tazón mediano. Añade las uvas pasas, las bananas y la mitad de las fresas. Incorpora con cuidado el yogur y distribuye la mezcla en dos tazones. Pon encima las fresas restantes y ¡a disfrutar!

### Datos de nutrición por porción:

Calorías: 352  
Grasa: 6 g  
Grasa saturada: 1 g  
Carbohidratos: 69 g  
Sodio: 272 mg  
Fibra: 8 g

### Con yogur light (edulcorante):

Calorías: 268  
Grasa: 5 g  
Grasa saturada: 0 g  
Carbohidratos: 53 g  
Sodio: 263 mg  
Fibra: 9 g

*Receta obtenida de: "A Healthier You: Based on the Dietary Guidelines for Americans" ©2005 U.S. Department of Health and Human Services.*

Si a su paladar no le interesan estos alimentos de desayuno, intente con estos:

- Sándwich de mantequilla de cacahuete con banana en pan integral
- Sobrantes de pizza de vegetales (verduras)
- Una tajada de pavo, una rebanada de queso bajo en grasa y lechuga enrollados en una tortilla integral.
- Sobrantes de arroz mezclado con yogur bajo en grasa, frutos secos y nueces. Espolvóreelo con canela.

Obtenga energía con un desayuno saludable y ¡comience bien su día!

---

**¿Cuál es su fuente más valiosa de una buena nutrición? Los dietistas nutricionistas registrados (RDN por sus siglas en inglés) son los expertos en ayudar a las personas a alimentarse bien y mantenerse saludables. Un RDN tiene el conocimiento y la pericia para desarrollar un plan de alimentación que satisfaga las necesidades de todos y cada individuo.**



La **Academy of Nutrition and Dietetics** (Academia de Nutrición y Dietética) es la organización mundial más grande de profesionales de nutrición y alimentación. El compromiso de la Academia consiste en mejorar la salud nacional y fomentar la dietética a través de la investigación, la educación y la defensa de la profesión.

Esta hoja de consejos es cortesía de:

*Fuente: "Finding Your Way to a Healthier You," Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Departamento de Agricultura de EE. UU. (U.S. Department of Health and Human Services, U. S. Department of Agriculture)*