

## Desayuno rápido<sup>1</sup>

Jennifer Hillan y Claudia Peñuela<sup>2</sup>

¡Si su mamá le dijo que el desayuno era la comida más importante del día, ella tenía razón! El desayuno le da energía y le ayuda a mejorar la concentración y el estado de ánimo. Los niños que desayunan se comportan mejor y tienen un mejor rendimiento en la escuela. Puede que tenga la tentación de olvidar esta importante comida, pero después de leer las siguientes ideas para un desayuno rápido, usted dirá, ¡sí, tengo tiempo para tomar el desayuno!

### Desayunos de un minuto

- » Una taza de leche baja en grasa, una barra de granola y una manzana.
- » Un tazón de cereales de grano integral con leche baja en grasa cubierto con fruta seca y trozos de fruta fresca y nueces.
- » Pizza del día anterior- añade verduras como espinaca y cómalas frías o caliéntelas en el microondas.
- » Un huevo duro (cocer el día anterior) y una taza de 100% jugo de fruta.
- » Pollo frío del día anterior enrollado en una tortilla de trigo integral con una taza de leche baja en grasa.
- » Un tazón de fruta fresca (cortar la noche anterior) cubierto con yogur bajo en grasa.
- » Un panecillo inglés o una rosquilla "bagel" de trigo integral tostado con queso bajo en grasa derretido.
- » Un pan de trigo integral con mantequilla de maní, una banana y una taza de leche baja en grasa.

Otras ideas rápidas para el desayuno:

---




---



---



---




### Batidos y granizadas rápidas

Si no usa frutas congeladas para las siguientes recetas, añade dos o tres cubos de hielo. Para servir dos porciones simplemente duplique los ingredientes de la receta. No se preocupe por la medición — ¡estimar es más rápido! Mezcla todos los ingredientes hasta que quede suave y ¡disfrute!

1. Este documento, FCS8715-Span, es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Publicado por primera vez agosto, 2001. Revisado febrero 2011.

2. Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N, anterior educadora de nutrición ENAFS; Claudia Peñuela, asistente en nutrición-EFNEP; Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad; Servicio de Extensión Cooperativa; Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas; Universidad de la Florida; Gainesville, FL 32611.

**Granizada Tropical**

- 1 taza de yogurt simple bajo en grasa
- ½ taza de mango picado (fresco, congelado)
- ½ taza de papaya picada
- ½ taza de piña, escurrida

**Batido de mantequilla de maní y banana**

- 1 taza de leche baja en grasa
- 1 banana (fresca o congelada)
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- Una pizca de extracto de vainilla

**Consejo: pele las bananas maduras, rebánelas y congélelas**

**Desayunos en restaurantes de comida rápida**

Los restaurantes de comida rápida pueden ser opciones convenientes para usted. Aunque la mayoría de los productos ofrecidos en estos establecimientos son altos en grasa, calorías, colesterol y sodio, si observa cuidadosamente puede encontrar algunas opciones de desayunos saludables. Tenga cuidado con los sándwiches en el desayuno, estos son altos en grasa, calorías y sodio. Si elige comerlos, trate de escoger aquellos con panes bajos en grasa como los "bagels" y panecillo inglés. Reduzca el consumo de grasa evitando la tocineta y las salchichas (la tocineta Canadiense tiene menos grasa).

**Granizada de frutas silvestres con banana**

- 1 taza de yogur simple
- ½ taza de arándanos o fresas (frescas o congeladas)
- ½ banana (fresca o congelada)
- 2 cucharadas de germen de trigo (opcional)

**Batido de frutas silvestres**

- 1 taza de leche baja en grasa
- ½ taza de cualquier tipo de fruta silvestre (frescas o congeladas)
- 2 cucharadas de germen de trigo (opcional)

La próxima vez que este en este tipo de establecimientos, pruebe lo siguiente:

- ü Panqueques con almíbar ligero en azúcar- ahorre la grasa evitando la mantequilla
- ü Cereal de grano integral con leche baja en grasa
- ü Tostada, panecillo inglés- no use queso crema use mermeladas
- ü 100% jugo de naranja y leche baja en grasa
- ü Huevos revueltos
- ü *Muffins* bajos en grasa
- ü Fruta fresca