



Fuente Natural de Salud

Consejos

**para un
desayuno
óptimo**



CONTENIDO

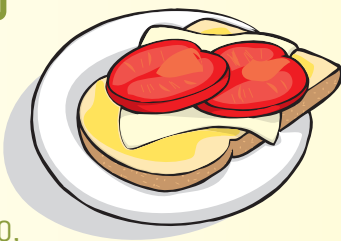


¡POR UN DESAYUNO ÓPTIMO!	02
¿Qué es un desayuno óptimo?	02
El desayuno ¡importante para todos!	03
APRENDE A DESAYUNAR	04
CON EL TRIÁNGULO DEL DESAYUNO.	
GRUPOS DE ALIMENTOS.	05
Lácteos.	05
Cereales.	06
Frutas.	07
ALIMENTOS PARA ACOMPAÑAR.	08
Alimentos grasos.	08
Dulces.	09
Infusiones.	10
Cacao en polvo, chocolate.	10
Verduras, hortalizas.	10
Frutos secos.	11
Fuentes proteicas.	11
ALIMENTOS DE OTROS PAÍSES.	11
ALIMENTOS PARA UN CONSUMO OCASIONAL.	12
DESAYUNOS SALUDABLES.	13
Opciones para una semana.	13
Otras opciones innovadoras.	14
Opciones para niños.	14
Opciones para sibaritas.	15
OTRAS OPCIONES.	15
Para control de peso.	15
Para control del colesterol.	16
Para el estreñimiento.	16
Para deportistas y personas con	
requerimientos energéticos elevados.	17
Ejemplo de desayuno rico en antioxidantes.	18
¡QUÉ NUNCA SE OLVIDE!	19

¡POR UN DESAYUNO ÓPTIMO!

SIGA EL TRIÁNGULO DEL DESAYUNO

CON LA INFORMACIÓN QUE AQUÍ LE PRESENTAMOS, PRETENDEMOS AYUDARLE A ENTENDER LA IMPORTANCIA DE UN BUEN DESAYUNO, LOS BENEFICIOS QUE ELLO PROVOCA EN SU ORGANISMO Y OFRECERLE LAS HERRAMIENTAS NECESARIAS PARA QUE SEA CAPAZ DE ELEGIR POR SÍ MISMO LOS ALIMENTOS ADECUADOS. PARA ELLO NOS SERVIREMOS DEL **TRIÁNGULO DEL DESAYUNO**, UNA HERRAMIENTA SENCILLA QUE TIENE POR OBJETO AYUDARLE A CUMPLIR CON ESTOS OBJETIVOS.



¿QUÉ ES UN DESAYUNO ÓPTIMO?

Un desayuno óptimo es aquél que además de cumplir las recomendaciones nutricionales y de incluir conceptos como saludable y cardiosaludable, va un paso más allá y varía día a día para incorporar diferentes grupos de alimentos así como diferentes alimentos dentro de cada grupo, aportando no sólo la variedad nutricional sino el aspecto, la textura, la variedad de sabores, de colores, etc. que lo hacen más apetecible.



EL DESAYUNO, ¡IMPORTANTE PARA TODOS!

La palabra desayuno, proviene de la acción a la que da nombre, con esta comida deshacemos el ayuno nocturno: des-ayuno. Realmente al ser la primera comida del día, se logra interrumpir un período de ayuno prolongado.

DESAYUNAR DE FORMA CONVENIENTE NOS AYUDARÁ A:

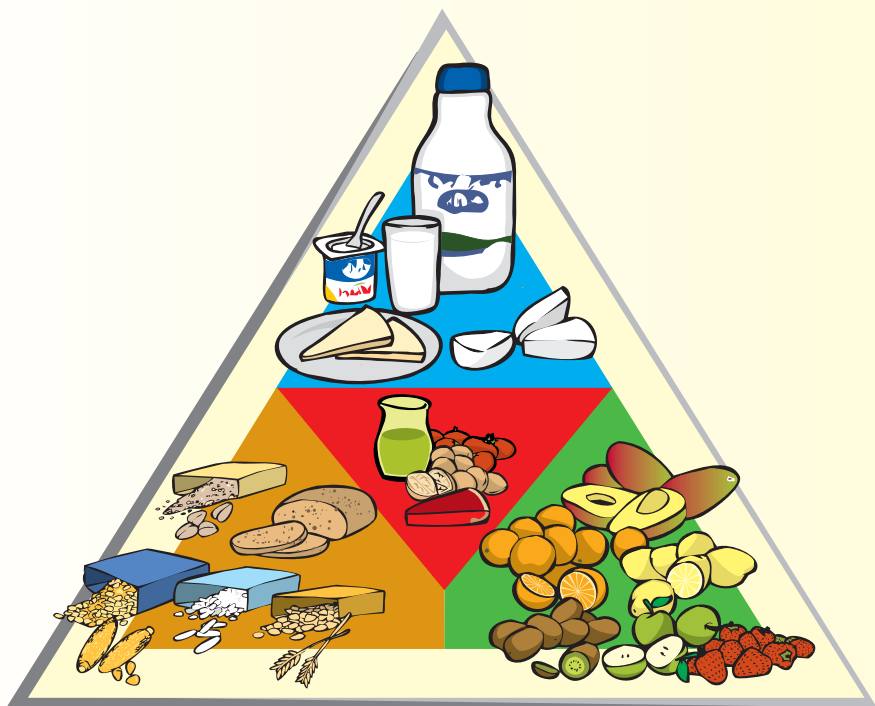
- ✓ **Rendir más en el aspecto físico e intelectual.** Si no tenemos niveles adecuados de glucosa en sangre nuestro cerebro y nuestros músculos no tendrán suficiente energía: estaremos cansados, con menos capacidad de concentración, más somnolencia...
- ✓ **Controlar el peso.** Si no desayunamos, es muy probable que acabemos consumiendo snacks y productos hipercalóricos a media mañana y además es más fácil que en la siguiente comida nos peguemos un atracón. Lo que cobra especial importancia en un tiempo en que más del 50% de la población tiene sobrepeso u obesidad, un 13% de los niños son obesos y en que todo esto provoca un 7% del gasto sanitario.
- ✓ **Mejorar el estado nutricional,** porque si no se desayuna bien, no va a ser fácil alcanzar el 100% de las recomendaciones diarias en ingesta de nutrientes y alimentos.

El desayuno debe contener el 20-25% de la energía que necesitamos en todo el día. Puede rondar entre las 450 kilocalorías de un niño o una niña pequeña, a las 725-750 de un hombre adulto o 475-550 de una mujer adulta (también se debe valorar la actividad física, el tipo de trabajo, la presencia de determinadas patologías, etc.).



Para disfrutar de un desayuno óptimo, nutritivo y sabroso necesitamos dedicarle entre 15 y 20 minutos cada mañana. Es preferible hacerlo acompañado, ya que de esta manera se estimula la ingesta de todos los alimentos. Si lo hacemos solos, es más probable que tendamos a hacerlo muy rápido y frugal.

APRENDE A DESAYUNAR CON EL TRIÁNGULO DEL DESAYUNO



UN BUEN DESAYUNO DEBE SIEMPRE CONSTAR DE:

Una ración de lácteo

Una ración de cereal **Una ración de fruta**

EL TRIÁNGULO DEL DESAYUNO, exige que éste lleve siempre un lácteo + un cereal + una pieza de fruta (los vértices del triángulo deben estar siempre presentes en el desayuno). Pero además podemos añadir otros grupos de alimentos, para incrementar las kilocalorías (deben ser el 20-25% del total diario), hacerlo más apetecible, más variable, más rico en nutrientes, fitonutrientes, etc.

La mejor forma de garantizar una nutrición óptima y por tanto un desayuno óptimo es consumir alimentos de todos los grupos, y dentro de cada grupo ir variándolos.

GRUPOS DE ALIMENTOS

Y ALIMENTOS DENTRO DE CADA GRUPO, QUE DEBEN Y/O PUEDEN ESTAR PRESENTES EN EL DESAYUNO

UN LÁCTEO

Siempre debe estar presente una ración de lácteos. Podemos tomar leche, yogures, cuajada, quesos, requesón, kéfir... Los lácteos son una sensacional fuente de minerales muy importantes como el calcio, necesario para la salud de nuestros huesos.

Además, nos aportan otros minerales, hidratos de carbono (lactosa) y una proteína de calidad muy buena.

En adultos para obtener los beneficios de los lácteos pero sin ingerir la grasa saturada o parte de ella, que no es cardiosaludable, podemos consumir lácteos semidesnatados o desnatados. Además, nos ahorraremos la ingesta de cierta cantidad de kilocalorías (un gramo de grasa aporta 9 kilocalorías, más del doble que uno de azúcar).



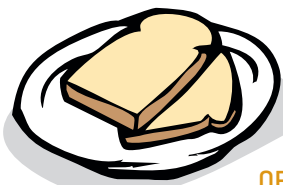
Para los niños, a no ser que lo indique el pediatra, no es aconsejable elegir lácteos desnatados. Debido a que no contienen grasa, la ingesta de vitaminas liposolubles se ve afectada (al eliminar la grasa se están eliminando vitaminas liposolubles).

También podemos encontrar leches de crecimiento, yogures enriquecidos en DHA (ácido docosahexanoico, un ácido graso poliinsaturado)..., que además de ser adecuados para su edad por su composición nutricional y adición de determinados nutrientes, son de un sabor apetecible, con lo que pueden hacer más grato el desayuno al niño y facilitar por ello su ingesta.

A no ser que su **médico** le haya diagnosticado una intolerancia a la lactosa o una alergia a las proteínas lácteas o tenga alguna enfermedad que le obligue, nunca se debe renunciar a los lácteos.

Se deben ingerir unas **3 raciones de lácteos al día**, y una de ellas es buena tomarla en el desayuno.

UN CEREAL



Entendemos por cereal, a un alimento del grupo cereales, farináceos y derivados, es decir arroz, pasta, patatas, batatas, maíz, pan, tostadas de pan, etc.

OPCIONES DE CEREALES PARA EL DESAYUNO PUEDEN SER:

- ✔ **Los cereales de desayuno** (de trigo, de arroz, de maíz...) **y los copos de avena**. No debemos olvidar que cuanto más básicos sean los cereales de desayuno mejor. Si contienen chocolate, miel, etc. los estamos enriqueciendo en azúcares incluso, muchas veces, hasta en grasas. Un 45% del total de la ingesta calórica debe ser aportada por hidratos de carbono complejos, y sólo un 10% por hidratos de carbono simples (azúcar de mesa, glucosa...)
- ✔ **El pan**. Es una extraordinaria opción para el desayuno, una gran fuente de hidratos de carbono libres de grasa y de azúcares simples. Si es pan integral mejor, porque así conseguimos un aporte extra de fibra insoluble y además reducimos el índice glucémico de los alimentos (la entrada de glucosa en sangre es más lenta y esto es preferible desde el punto de vista de la salud y el control de peso). El pan de molde o el pan tostado industrial también son otras opciones, pero debemos fijarnos en la etiqueta porque puede ocurrir que contenga azúcar, grasas no saludables, etc.



Existen algunas falsas creencias sobre el pan, la primera es que el pan engorda, aunque la realidad es que lo que engorda es lo que lleva dentro (chorizo, crema de cacao...) o lo que mojamos con él. La segunda es que engorda más la miga que la corteza. No engorda demasiado ni la miga ni la corteza, pero aun así, engorda más la corteza ya que es más concentrada al llevar menos agua.

- ✔ **Las galletas** pueden ser una opción (pero no debe ser lo habitual) para tomar un alimento del grupo cereal en el desayuno. Sin embargo, no debemos olvidar que también suelen llevar grasa y azúcar. Las galletas más básicas y/o con una composición más cuidada como las galletas tipo María, pueden ser consumidas de una forma más frecuente, pero aún así sería recomendable elegir opciones como el pan (si es integral mejor) frente a galletas, etc.
- ✔ **Las típicas tortas tipo galleta de arroz o maíz** que se suelen encontrar en la sección de dietética de los supermercados, también son una buena opción como fuente de alimentos del grupo cereal. Ahora bien, debemos elegir las más simples.

Se deben ingerir de 4 a 6 raciones de cereales al día y **una de ellas en el desayuno**. Así mismo, es interesante consumir alguna de estas raciones en forma de cereales integrales.

Una ración de cereales habituales en el desayuno pueden ser un par de rebanadas de pan o un par de puñados de cereales o 5 galletas tipo María (siempre es preferible el pan o los cereales integrales a las galletas) o unas tortitas-galleta de maíz tostado o arroz, etc.



UNA FRUTA

Debemos recordar que se recomienda tomar **3 ó más piezas de fruta al día**.

Una ración de fruta puede rondar los 150-200 gramos. Es recomendable que de ellas, una sea en forma de fruta cítrica (mandarinas, naranjas, pomelos...) o tropical (piña, caqui, mango, kiwi...) para garantizar un buen aporte de vitamina C. La fruta nos aporta fibra soluble, vitaminas y antioxidantes, minerales e hidratos de carbono (fructosa). Las uvas también son una buena opción por su riqueza en resveratrol, un potente antioxidante.

Podemos consumir la fruta natural o su zumo natural (un tazón de zumo equivale a una ración de fruta), pero no olvidemos que si eliminamos la pulpa del zumo entonces estaremos perdiendo fibra, vitaminas y minerales.



Las frutas en compota (evidentemente sin azúcar o con una cantidad mínima), cocidas o al horno son una opción, aunque debido al tratamiento térmico tendrán una pérdida vitamínica.

Existen algunos conceptos erróneos acerca de las frutas, el primero es que la fruta si se toma de postre engorda. Es algo que lógicamente no tiene sentido porque tiene las mismas kilocalorías ya sea tomada de postre que antes de comer.

El segundo es que el zumo de naranja y el de algunas otras frutas nunca se deben mezclar con la leche porque ésta cuajará. Evidentemente si lo mezclamos en un vaso cuaja por la bajada del ph debida al ácido cítrico del zumo pero esto no tiene ninguna importancia para nuestro organismo cuando ingerimos estos alimentos.

ALIMENTOS PARA ACOMPAÑAR

No es necesario ser tan sobrio como para tomar la leche sola, el pan solo y la fruta sola. Además, de ser así, sería muy complicado alcanzar las recomendaciones energéticas.



Para evitar esa sensación de aburrimiento o de sobriedad y poder alcanzar ese 20-25% de las kilocalorías diarias, están los alimentos de este grupo, que deben ser utilizados con moderación y eso sí; no todos a la vez!, hay que ir cambiando.

★ Alimentos “grasos” para condimentar-acompañar:

Muy difícilmente alcanzaremos ese 20-25% de las Kilocalorías diarias en el desayuno del que antes hablábamos, si no incluimos alguna fuente de grasa, un gramo de grasa aporta 9 kilocalorías. Las grasas cardiosaludables son las recomendables.

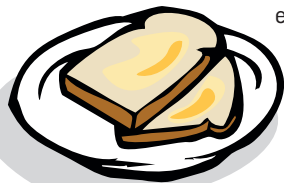
✓ El aceite de oliva virgen extra:



Es la mejor opción dentro de los “condimentos grasos”. El aceite de oliva virgen extra, es una buena fuente de vitamina E, antioxidantes y de ácidos grasos monoinsaturados, aconsejables por ser cardiosaludables. También aporta esteroides, carotenoides, polifenoles etc. Al día, se deben tomar entre 3 y 5 cucharadas soperas de aceite de oliva, en el desayuno podemos utilizar una de ellas por ejemplo, para extender sobre el pan.

✓ Mantequilla:

Aunque lo ideal sería utilizar más frecuentemente el aceite de oliva frente a otras fuentes de grasa como ésta, no tenemos porqué renunciar siempre al placer de extender un poco de mantequilla en



las tostadas. No debemos pasarnos en la cantidad (para no disparar las kilocalorías) y tampoco debemos hacerlo de forma frecuente.



★ Condimentos-acompañantes “dulces”:

✓ Soluble de cacao:

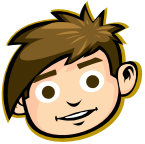
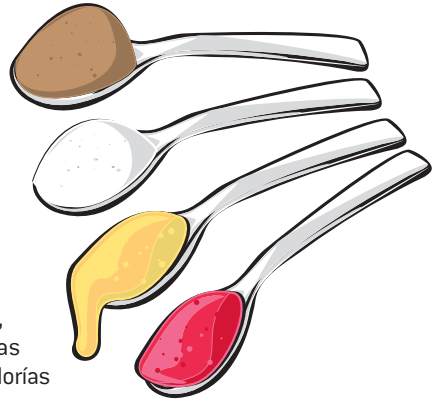
Añadir un poquito de soluble de cacao es una forma sencilla de “condimentar” la leche, y hacerla más apetecible, sobre todo para los niños. El soluble de cacao lleva cacao y otra serie de componentes como azúcares, grasas, etc. por ello sus beneficios no son los de un chocolate al 99% de cacao. Por tanto, dado que lleva bastante azúcar, si lo utilizamos debemos hacerlo con moderación, es decir, una cucharadita (las kilocalorías ingeridas a partir de los azúcares simples no deben sobrepasar el 10% del total diario).

✓ Miel, mermelada, azúcar, dulces de fruta (membrillo, ciruela...), confituras de fruta:

La mermelada nos puede servir para alegrar el desayuno con sabores, texturas y colores nuevos. Es un producto energético, aunque no aporta grasa y es también una fuente de azúcares simples (sacarosa, fructosa, no deben sobrepasar el 10% de la ingesta total), por eso no es conveniente abusar de ella. Los dulces de membrillo son equivalentes a las mermeladas.

El azúcar se puede utilizar para endulzar, sin embargo, dado que aporta simplemente eso, azúcar sin apenas minerales ni vitaminas, se puede decir que son kilocalorías vacías.

La diferencia entre azúcar moreno o blanco es mínima. El color oscuro se debe a que está menos refinado, pero no tiene casi ventajas nutricionales respecto al azúcar blanco.



La miel está constituida por agua, fructosa, glucosa y sacarosa. Es una fuente de azúcares simples, aunque también aporta vitaminas, minerales, enzimas e incluso aminoácidos.

Aunque no tiene las propiedades mágicas que se le suelen atribuir es preferible al azúcar de mesa por su aporte en vitaminas, minerales...

En cuanto a las confituras de fruta, conservan muy pocas propiedades de la fruta, y contienen azúcares simples.



★ Infusiones sin apenas calorías como té y café:

El café, té y alguna más, son las infusiones típicas para el desayuno. Desde el punto de vista calórico no aportan casi energía, sin embargo pueden ser una buena forma de hacer que la ingesta de leche sea más apetecible. Aportan compuestos para nuestro organismo como polifenoles, antioxidantes, catequinas, etc. así como sustancias estimulantes (cafeína, teofilina...). No son muy indicadas para niños por este efecto estimulante superior al del soluble de cacao.



★ Cacao puro en polvo, chocolate con alto contenido en cacao:

El cacao en polvo desgrasado es cacao puro en polvo. Aunque su sabor será más amargo que los solubles de cacao, sus propiedades nutricionales son infinitamente superiores. Son recomendables un par de cucharadas soperas al día.



El chocolate “de hacer” que se emplea para elaborar el chocolate a la taza, lleva cacao, azúcar y harina, por ello sus propiedades nutricionales son muy inferiores al cacao en polvo puro.

Respecto al chocolate en forma de tableta, contiene grasa vegetal y azúcar por lo que no es recomendable. Sin embargo, lo que sí podemos consumir es un par de onzas de tableta de chocolate rico en cacao (incluso existen en el mercado opciones del 90% ó 99% de riqueza en cacao), ya que evitaremos los azúcares simples, las grasas añadidas (salvo la propia del cacao) y podemos obtener los beneficios del cacao puro.

★ Verduras, hortalizas:

Aunque no sea lo más habitual para desayunar, es una gran forma de enriquecer en fibra, vitaminas, minerales, antioxidantes y fitonutrientes el desayuno y la ingesta de todo el día. El tomate natural (en rodajas, licuado, etc.) y las zanahorias (en licuado, etc.) son un clásico en el desayuno.



Una ración de verduras, hortalizas puede rondar los 150-200 gramos. Debemos consumir 2 ó más raciones de verduras-hortalizas al día y una de ellas en forma cruda.

★ Frutos secos:



Se recomienda ingerir unas 3 raciones semanales de frutos secos (una ración son unos 30 gramos, es decir, un puñado). Son una gran fuente de grasas poliinsaturadas (omega 3 y omega 6) y tienen beneficios a nivel cardiovascular.



Además también aportan proteína, hidratos de carbono, minerales como zinc, potasio o magnesio, vitaminas como B1 y B6, fitoesteroles, fibra, etc. Las mejores opciones son las nueces, nueces de macadamia, anacardos, almendras, avellanas o pistachos. Son un producto muy calórico, por ello tampoco se debe abusar en su consumo.

★ Fuentes proteicas:

Es el caso del jamón serrano, chópéd de pavo, jamón de york bajo en grasa, atún en lata al natural, mejillones en lata, al natural, huevo...

Los alimentos proteicos en el desayuno, son una buena opción para contribuir a la variedad de sabores introduciendo la gama de salados o productos apetecibles como los flanes. Podemos consumir huevo para desayunar siempre que respetemos la ingesta semanal recomendada.

ALIMENTOS DE OTROS PAÍSES

Hoy en día las fronteras tienden a desaparecer y la movilidad entre países es cada vez mayor. Por ello, existe una mayor interacción entre poblaciones procedentes de muy diversos lugares, lo que ha provocado una mayor disponibilidad para el consumidor de alimentos que antes no estaban a la venta o era mucho más difícil adquirirlos.

En este sentido, frutos secos como anacardos o las nueces de macadamia son una buena fuente de ácidos grasos poliinsaturados. El mango, los lichis, la papaya, el maracuyá, la chirimoya, son frutas ricas en vitaminas y minerales y de intenso sabor, que nos permiten variar las frutas de nuestro desayuno. El mate es una infusión estimulante que permite alternar los ya habituales cafés y té. Las habichuelas con tomate típicas de países anglosajones nos permiten la opción de incorporar las legumbres al desayuno.



ALIMENTOS PARA UN CONSUMO OCASIONAL



La bollería industrial, tartas, pasteles, snacks, chucherías, galletas de chocolate, embutidos grasos y algunos derivados cárnicos no son recomendables.

Por regla general, se trata de productos ricos en grasas saturadas y azúcares simples. Aportan demasiadas kilocalorías y no son muy saludables. Por ello, deben ser consumidos de forma muy ocasional, para celebraciones especiales, cumpleaños...

Respecto al beicon, salchichas, ciertos productos muy grasos y/o azucarados como patés, crema de cacahuete... no son desayunos frecuentes en España, pero sí en otros países. Si desayunamos alimentos de este tipo, estaremos introduciendo más proteínas y vitaminas pero estaremos también disparando las kilocalorías de la dieta, las grasas saturadas y el colesterol. Estos desayunos debemos dejarlos para determinadas ocasiones (en el buffet de un hotel, ante una fiesta especial...).



DESAYUNOS SALUDABLES

★ OPCIONES PARA UNA SEMANA

LUNES

Té verde con leche. Tostadas integrales con aceite de oliva virgen extra y mermelada de arándanos. Kiwis con zumo de naranja y avellanas.

MARTES

Cereales integrales de desayuno con cacao desgrasado en polvo y leche. Macedonia de piña, mango y caqui. Un flan de huevo 0% grasa.



MIÉRCOLES

Café con leche. "Pincho" de pan integral, aceite de oliva, jamón york y tomate. Ensalada de caqui con nueces de macadamia.

JUEVES

Batido de leche y plátano. Tostadas integrales con aceite de oliva virgen extra, atún al natural y tomate natural.

VIERNES

Tostadas integrales con quesitos ligeros, jamón york y dulce de membrillo. Licuado de manzana y zanahoria.



SÁBADO

Cereales integrales con uvas pasas y almendras, café con leche y miel. Una mandarina y un kiwi.

DOMINGO

Soluble decacao con leche. Pan integral con mantequilla baja en kilocalorías, mermelada y jamón serrano. Licuado de naranja, pomelo, limón y mandarina.



★ OTRAS OPCIONES MÁS INNOVADORAS

OPCIÓN A

Ensalada de cereales integrales de desayuno y arándanos desecados con copos de avena, queso de Burgos, plátanos y almendras.

OPCIÓN B

Un yogur, puré de kiwi, galleta tipo María, queso fresco y pistachos.



OPCIÓN C

Café con leche, cacao en polvo desgrasado y miel. Pan de molde con chópéd de pavo y nueces con piña.



OTRAS OPCIONES MÁS INNOVADORAS

OPCIÓN D

Té verde y cacao en polvo desgrasado con leche. Tostadas integrales con aceite de oliva virgen extra, caballa enlatada al natural y rodajas de tomate. Licuado de pomelos con zanahoria y tomate.



OPCIÓN E

Batido de leche con fresas y zanahorias. "Pincho" de pan integral y revuelto de clara de huevo, champiñones y nueces de macadamia.

★ ALGUNAS OPCIONES APETITOSAS Y/O CONVENIENTES PARA NIÑOS:

En el mercado existen opciones de lácteos [leche de crecimiento, yogures con DHA, quesos frescos con sabor a frutas] que además de tener un sabor agradable pueden ser recomendables, dentro de una dieta equilibrada.



En los niños el hecho de que el desayuno sea más apetitoso tanto en sabores como en la preparación es básico porque puede facilitar la ingesta y ayudar a crear por tanto el hábito.



OPCIONES PARA NIÑOS

OPCIÓN A

Leche con cacao soluble. Pan de molde con margarina, jamón york y mermelada de ciruelas. Macedonia de mandarinas y kiwi.

OPCIÓN B

Batido de yogur con plátanos, tostadas integrales con queso, dulce de membrillo y nueces.

OPCIÓN C

Leche de crecimiento sabor vainilla, pan de molde con queso fresco y nueces. Macedonia de frutas del bosque (fresas, cerezas, uvas).


OPCIÓN D

Ensalada de queso de Burgos, anacardos, galletas tipo María, avellanas y granadas. Zumo de naranja con miel.

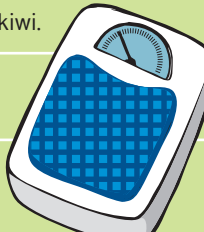


★ OPCIONES PARA SIBARITAS:

La imaginación no tiene límites, podemos crear apetitosos platos de auténtica “alta cocina” sin necesidad de introducir grasas saturadas, demasiados azúcares simples, etc.

★ OPCIONES SIBARITAS		
OPCIÓN A	<p>Té rojo con leche de desnatada y una cucharadita de cacao puro desgrasado y no azucarado en polvo. Ensalada-macedonia de mango, lichis, caqui, uvas pasas de Málaga, nueces de macadamia y anacardos aliñada. Rebanadas de pan integral alemán de centeno con aceite de oliva virgen extra y ralladura de limón.</p> <p>Nota: Aliñar esta macedonia-ensalada con crema aromática (para hacer la crema aromática, mezclar en la batidora tomate y zanahoria naturales con yogur desnatado con trozos de fresa, canela molida, una onza de chocolate al 99% de cacao y vainilla en rama). Servir muy frío.</p>	
OPCIÓN B	<p>Café con leche desnatada. Tostadas integrales con aceite de oliva virgen extra, jamón de bellota, nuez molida, mermelada de arándanos, canela y piñones. Licuado de plátano y mango con jengibre en polvo.</p>	


OTRAS OPCIONES (consulte a su médico si es preciso)

★ OPCIONES PARA EL CONTROL DE PESO		
OPCIÓN A	Café con leche desnatada. Pan integral con tomate natural y kiwi.	
OPCIÓN B	Cereales integrales de desayuno con yogur natural desnatado. Licuado de zanahorias y granadas.	
OPCIÓN C	Café con leche desnatada. Tortas de maíz tostado. Trocitos de piña con zumo de naranja.	



Existen en el mercado alimentos enriquecidos en Ácido Linoleico Conjugado (CLA, TONALÍN) como leche, yogures, etc. La ingesta de 3 gramos diarios de Tonalín, ha demostrado ser capaz de reducir la grasa corporal de una forma estadísticamente significativa. Además se reduce especialmente la grasa visceral, que es la más perjudicial para la salud.


★ OPCIONES PARA EL CONTROL DEL COLESTEROL:

★	OPCIONES PARA EL CONTROL DEL COLESTEROL	
OPCIÓN A	Té verde con limón, kiwi y yogur desnatado. Pan integral con queso de untar 0% grasa, frambuesas desecadas y nueces.	
OPCIÓN B	Café con leche descremada y cacao desgrasado no azucarado. Ensalada de copos de avena, arándanos, uvas negras y nueces.	
OPCIÓN C	Café con leche descremada. Licuado de zanahoria y tomate con yogur desnatado. Pan integral con aceite de oliva virgen extra y atún al natural.	



Existen en el mercado alimentos enriquecidos en esteroides vegetales (leche, yogures, margarinas...) cuya ingesta diaria puede ayudar a reducir los niveles de colesterol. Así mismo, la ingesta de alimentos ricos en ácidos grasos omega 3 (nueces, atún...), puede ayudar a reducir los niveles de colesterol.

★ OPCIONES PARA EL ESTREÑIMIENTO:

★	OPCIONES CONTRA EL ESTREÑIMIENTO	
OPCIÓN A	Café con leche semidesnatada. Ensalada de cereales integrales, avellanas, ciruelas pasas y kiwi troceado. Un vaso de agua.	
OPCIÓN B	Café con leche desnatada, batido de yogur desnatado, kiwi, ciruelas y agua. Pan integral con tomate natural y aceite de oliva. Un vaso de agua.	
OPCIÓN C	Cereales integrales de desayuno con almendras y leche semidesnatada. Licuado multivegetal (kiwi, zanahoria, tomate y ciruela). Un vaso de agua.	



Existen alimentos enriquecidos en fibra (leche, yogures, tostadas...) que pueden ayudarnos a conseguir alcanzar la ingesta diaria recomendada de fibra. En el caso del estreñimiento, además de una adecuada ingesta de fibra es importante beber abundante líquido y realizar actividad física.

★ OPCIONES PARA DEPORTISTAS Y PERSONAS CON REQUERIMIENTOS ENERGÉTICOS ELEVADOS:



Al igual que las personas con un trabajo o una vida muy activa, los deportistas consumen más kilocalorías y por ello necesitan ingerir más.

La cantidad ingerida variará mucho de una persona a otra pues dependerá del tipo de deporte y/o trabajo, peso, sexo, etc.



PARA DEPORTISTAS

OPCIÓN A

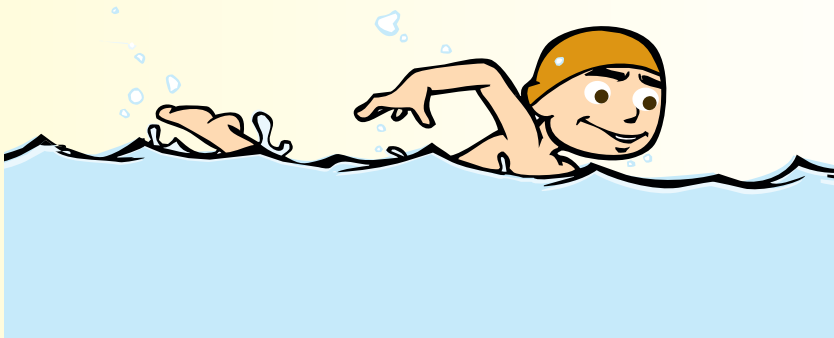
Leche con copos de avena y cacao en polvo desgrasado. Tostadas integrales con aceite de oliva, tomate y atún al natural. Ensalada de plátanos y piña con nueces y mermelada de arándanos. Zumo de naranja natural con pulpa.

OPCIÓN B

Cereales integrales con leche, licuado de kiwi, mandarina y ciruela con miel. Tostadas integrales con queso "de untar" desgrasado, chòped de pavo y almendras.

OPCIÓN C

Café con leche. Tostadas integrales con mermelada. Revuelto de clara de huevo y champiñones. Zumo de naranja natural con pulpa.



★ EJEMPLO DE DESAYUNO RICO EN ANTIOXIDANTES:



Una dieta rica en antioxidantes, fitonutrientes, etc. puede presentar algunos beneficios para la salud. Un ejemplo de un desayuno rico en licopenos, resveratrol, betacaroteno, polifenoles, esteroides, catequinas, ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados...



OPCIÓN ANTIOXIDANTES

Té verde al limón. Pan integral con aceite de oliva virgen extra y rodajas de tomate al natural. Ensalada de frutas del bosque (uvas negras, moras, fresas y frambuesas) con yogures desnatados, nueces. Licuado de zanahorias edulcorada con mermelada de ciruelas.



DESAYUNE DE FORMA ÓPTIMA.
RECUERDE EL CONCEPTO DEL
TRIÁNGULO DEL DESAYUNO:
RENDIRÁ MÁS, SE SENTIRÁ MEJOR,
CONTRIBUIRÁ A MEJORAR SU ESTADO
NUTRICIONAL, LE SERÁ MÁS
FÁCIL CONTROLAR SU PESO Y...
¡LE ESTARÁ HACIENDO UN FAVOR
A SU ORGANISMO!



★ ¡QUÉ NUNCA SE OLVIDE!

De poco le servirá desayunar de forma adecuada para controlar su peso, colesterol, estreñimiento o salud en general, si su alimentación **EL RESTO DEL DÍA** no es equilibrada, saludable, variada, óptima en definitiva y se basa en las recomendaciones de la pirámide alimentaria:

1

Realice 5-6 comidas al día: Desayuno, comida y cena y 3 comidas entre horas (media mañana, merienda y recena) muy ligeras. El desayuno debe aportar un 20-25% de las kilocalorías que necesitamos cada día, la media mañana un 5-10%, la comida un 30-35%, la merienda un 5-10%, la cena un 25-30% y la recena un 5%.

2

Tome de forma habitual las fuentes de hidratos de carbono (arroz, pasta, patatas, pan, legumbres) pero evite los acompañamientos grasos y las salsas como mayonesa, salsa rosa, etc.



3

Los lácteos son una fuente importante de calcio y proteínas de buena calidad. Debemos consumir 2-4 raciones al día.

4

Entre frutas y verduras, tome 5 ó más raciones al día.

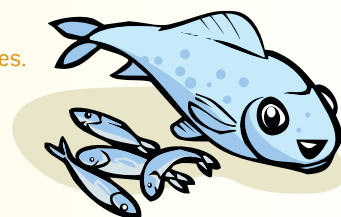


5

Evite las carnes grasas y elija opciones como pollo, pavo, conejo, partes más magras de ternera y cerdo... y en cualquier caso, tome más frecuentemente pescado que carne.

6

No tome más de 3-5 raciones de grasa al día y que sea sobre todo aceite de oliva. Una ración sería una cucharada sopera. Limite los azúcares simples.



7

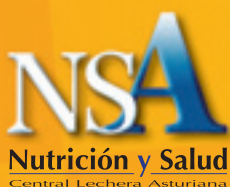
Utilice la pirámide de los alimentos y/o la rueda de los alimentos como guía de su alimentación.



Ante cualquier duda en temas de Nutrición Humana y Dietética consulte a su Dietista-Nutricionista (Diplomado Universitario en Nutrición Humana y Dietética) o a su Médico.



Fuente Natural de Salud



www.tunutricionista.es



www.nutricionsalud.net