

baja en grasa o una bebida de soya enriquecida con calcio les agrega más calcio para tener huesos fuertes. Comer pan y otros alimentos a base de cereales al desayuno es una buena manera de que las mujeres ingieran parte del folato que necesitan cada día: una cantidad suficiente de esta vitamina antes y durante el embarazo puede ayudar a evitar los defectos congénitos.

No olvide que los huevos también son un buen alimento para el desayuno porque contienen importantes nutrientes. Aunque contienen también colesterol, ello no es un problema salvo si el nivel de colesterol en su sangre es demasiado alto (su doctor puede chequear esto). Es conveniente que tanto los niños como los adultos coman hasta un huevo diariamente, siempre que esto sea parte de una dieta baja en grasa. Si el nivel de colesterol es alto, coma tres o cuatro huevos a la semana, como parte de una dieta baja en grasa.

Los números telefónicos indicados son correctos al momento de publicación, pero cambian continuamente. Puede ser necesario verificar los números en la guía telefónica.

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

multi
cultural
communication

SPANISH
15 February 1999

Es de buen sentido empezar con el desayuno

It's good thinking to start with breakfast

REVIEWED
March 2005
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW HEALTH
DEPARTMENT

Es de buen sentido empezar con el desayuno

It's good thinking to start with breakfast

Tomar desayuno no sólo satisface el hambre, sino que puede incluso ayudarle a pensar. Al igual que cualquier otra parte de su cuerpo, su cerebro necesita alimento para poder funcionar bien, y los estudios han revelado que tanto los niños como los adultos que toman desayuno se concentran mejor y recuerdan las cosas cuando están estudiando o trabajando. Es también más probable que consuman una alimentación más sana: tomar desayuno significa menor tentación de comer bocadillos grasos como papas fritas en bolsas y galletas durante la mañana.

Sin embargo, hay mucha gente, incluso niños y adolescentes que dicen que no tienen tiempo para tomar desayuno, que les resulta ya bastante difícil llegar a tiempo al trabajo o a la escuela, sin tener además que dedicar tiempo para comer. Si éste es un problema en su casa, la solución es elegir bocadillos saludables que se puedan llevar de la casa y comerlos en el camino al trabajo o la escuela. Una buena selección incluye panecillos de harina integral o pan de fruta, fruta fresca, un paquete pequeño de nueces variadas sin sal, un cartón de yogurt o un huevo duro. Otra opción para los niños o adultos que tienen prisa, es preparar un desayuno líquido en una licuadora o procesadora de alimentos, usando ingredientes como la leche o una bebida de soya enriquecida con calcio y mezclada con fruta blanda, y tal vez un poco de miel o yogurt.

¿Qué hacer si los niños insisten en pedir dulces, galletas dulces, chocolate o papas fritas para comer camino a la escuela? Trate de ser firme y recuérdelos que esos no son

buenos alimentos como desayuno porque carecen de los nutrientes necesarios para que crezcan fuertes y sanos.

Otra ventaja del desayuno es que proporciona una oportunidad para ingerir fibra. Cualquiera que sea su edad, usted necesita fibra en abundancia para ayudar a evitar el estreñimiento, como también otros serios problemas de salud. Alimentos como el pan (especialmente el pan integral), arroz, avena y otros granos, y la fruta son todos alimentos ricos en fibra que se deben incluir en el desayuno. Muchos de los cereales para el desayuno que venden en el supermercado también son buenos, pero algunos no son saludables porque son altos en grasa, azúcar o sodio. ¿Cómo se puede saber cuáles cereales son mejores? Fíjese en el panel de nutrición que trae el paquete. En ese panel verá tres columnas, pero sólo necesita mirar las dos primeras. La primera columna tiene una lista de palabras tales como grasa, azúcar, fibra dietética y sodio. La segunda columna tiene números. Fíjese en la palabra "fat", si el número junto a ella es 2.5 gramos o menos, eso significa que el cereal es bajo en grasa. Si la palabra "dietary fibre" tiene por lo menos 1.9 gramos al lado, eso significa que es alto en fibra. Si el número al lado de "sugars" es menos de 5.5 gr, es bajo en azúcar y si el número al lado de "sodium" es menos de 36 mg, es bajo en sodio. Todas estas cosas significan que es un cereal saludable para el desayuno.

Agregar fruta fresca al cereal lo hace aún mejor, ya que le agrega nutrientes extras, como también fibra.

El desayuno puede también aportar hierro y calcio a su dieta. Todo el mundo necesita esos nutrientes, especialmente las mujeres y niños. El pan y los cereales contienen algo de hierro y algunos cereales para el desayuno que se compran en el supermercado contienen hierro adicional. Echarles leche