



Usted Y Su Salud

Your Health and You

Volumen 10, Edición 1
Volume 10, Edition 1

Enero, 2006
January, 2006

Desayuno – Importante Para Todos

Seguramente más de una vez les ha dicho a sus hijos y nietos lo importante que es desayunar. Pero usted, toma el desayuno todos los días? Muchas veces los adultos piensan que es una comida importante para los niños, sin darse cuenta que es importante para todos.



You probably have more than once told your children and grandchildren how important it is to eat breakfast. Do you eat breakfast every day? Often adults think it is an important meal for children, but don't realize how important it is for everyone.

Muchas personas desayunan, siendo que las razones que dan para no hacerlo incluyen no tener hambre, no tener tiempo o piensan que es mejor estar en ayuno.

Many people skip breakfast. The reasons people skip breakfast include; not hungry, don't have time, or think it is healthy to fast.

Por que desayunar

Hay buenas razones para desayunar:

- Ayuda a “romper” el ayuno desde la última comida de la noche anterior.
- Da energía a lo largo de la mañana y permite la concentración.
- Los niños que desayunan prestar atención en la escuela y tienen más energía.
- Las personas que desayunan no comen de más en el almuerzo.

Why Eat Breakfast

There are many good reasons to eat breakfast:

- It helps to “break” the fast since the last meal eaten the night before.
- It gives you energy throughout the morning and you are more able to focus.
- Children who eat breakfast are able to pay attention in school and have more energy.
- People who eat breakfast are less likely to overeat at lunchtime.

Un estudio reciente de 4,218 adultos publicado en el boletín informativo de Salud y Nutrición de la Universidad de Tufts, mostró que las mujeres que desayunan, especialmente las que comen cereales, tienen menos posibilidades de ser obesas. No se supo si fue debido a los cereales, pero el estudio indicó que desayunar mantiene a las mujeres lejos de meriendas y comidas grasosas a lo largo del día. Además las mujeres que desayunan, tienden a comer alimentos más saludables el resto del día.



A recent study of 4,218 adults reported in Tufts University Health and Nutrition Letter showed that women who ate breakfast, especially cereal, were less likely to be overweight. It was not possible to know if it was the cereal. But the study

did show eating breakfast helps keep women from snacking and filling up with fatty foods later in the day. Breakfast-eating women were also more likely to make healthy meal choices during the rest of the day.

Planeando un Desayuno Saludable

Lo importante en la planificación de un desayuno saludable es elegir de 3 a 5 grupos de alimentos de la pirámide de alimentos. Esto proveerá una variedad de alimentos y le dará un buen comienzo en la obtención de todos los nutrientes que necesita para el resto del día. Por ejemplo, un desayuno simple de una taza de cereales con leche y una fruta, incluye alimentos de 3 grupos— granos, lácteos y frutas. Una comida compuesta de un huevo, una rodaja de pan integral tostado, ½ taza de jugo y una taza de leche incluye alimentos de 4 grupos – carne y frijoles, granos, fruta y lácteos.

Planning a Healthy Breakfast

The key to planning a healthy breakfast is to pick from 3 to 5 food groups of MyPyramid. This will provide a variety of food and get you off to a good start in getting the nutrients you need for the day. For example a simple breakfast of a bowl of cereal with milk and a piece of fruit includes foods from 3 of the food groups – grains, milk and fruit. A meal of an egg, slice of whole grain toast, ½ cup of juice and a cup of milk included foods from 4 of the food groups – meat and beans, grains, fruit and milk.

Ideas para Desayunos Fáciles y Rápidos

El desayuno puede prepararse con muchos alimentos diferentes, incluyendo sobras y alimentos no tradicionales.

- Pan de maíz con una naranja y un vaso de leche descremada
- Tortillas con frijoles y un vaso de jugo
- Un plato de sopa de vegetales con galletitas y queso
- Galletas Graham con mantequilla de cacahuete y una naranja
- Queso con galletas y una manzana
- Cereales con leche descremada y un vaso de jugo
- Huevo duro con una rodaja de pan integral tostado y un plato pequeño con fresas.
- Un emparedado de mantequilla de cacahuete y un vaso de leche descremada.

Este Año Nuevo decida comenzar el día, todos los días, con un desayuno saludable.

Desayuno Saludable Número 1

2 rodajas de tostadas francesas de canela
½ taza de salsa tibia de manzana sin azúcar
Café o té

Quick and Easy Breakfast Ideas

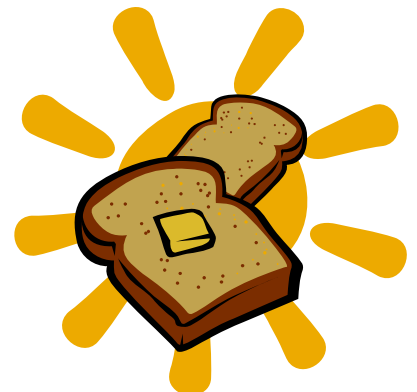
Breakfast can be made of many different foods including leftovers and non-traditional breakfast food.

- Cornbread with an orange and a glass of low-fat milk
- Tortillas with beans and a glass of juice
- A bowl of vegetable soup with crackers and cheese
- Graham crackers with peanut butter and an orange
- Cheese and crackers and an apple
- Cereal with low-fat milk and juice
- Hard cooked egg, a slice of whole wheat toast and a small bowl of strawberries.
- Peanut butter sandwich and a glass of low-fat milk

Resolve in the New Year to start everyday off right with a healthy breakfast.

Resolution Number 1: **Healthy Breakfast**

2 slices Cinnamon French Toast with ½ cup warm unsweetened applesauce
Coffee or Tea



Tostada Francesa de Canela

1/3 taza de leche descremada
1 huevo, batido
½ cucharadita de canela molida
¼ cucharadita de sal
¼ cucharadita de esencia de vainilla
2 rodajas de pan blanco o integral
½ cucharadita de margarina, ablandada

En un recipiente poco profundo, combinar la leche, el huevo, la canela, la sal y la vainilla. Remojar cada rodaja de pan en la mezcla con huevo, mojando bien ambos lados. En una sartén grande anti-adherente, derretir la margarina a fuego mediano. Cocer las rodajas de pan, 2 minutos de cada lado o hasta que se doren.

Preparación al horno: Derretir la margarina en un molde para horno anti-adherente en el horno a 400°F. Colocar sobre el molde, las rodajas de pan, ya mojadas en la mezcla. Hornear unos 10 minutos de cada lado. Rinde 1 porción.

Información Nutricional por porción: 288 calorías, 14 g proteínas, 10 g grasa, 33 g carbohidratos.

Prepare tostadas francesas extras, déjelas enfriar y luego envuélvalas en papel aluminio para congelar.



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
FOOD STAMP NUTRITION EDUCATION

Cinnamon French Toast

1/3 cup low-fat milk
1 egg, lightly beaten
½ teaspoon ground cinnamon
¼ teaspoon salt
¼ teaspoon vanilla extract
2 slices white or whole wheat bread
½ teaspoon soft margarine

In a shallow pan combine milk, egg, cinnamon, salt and vanilla. Dip each bread slice into egg mixture, coating each side well. In large nonstick skillet, melt margarine over medium heat. Cook bread for 2 minutes each side or until golden brown.

Oven preparation: Melt margarine in nonstick baking pan in 400°F oven. Place dipped bread slices on pan. Bake for about 10 minutes per side. Makes 1 serving.

Nutrition information per serving: 288 calories, 14 g protein, 10 g fat, 33 g carbohydrate.

Make extra French toast. Allow to cool completely before wrapping each slice separately for the freezer.

Preparada por:
Barbara Farner
Extension Educator
Nutrición y Salud
Centro Matteson

Traducido por:
Beatriz Padilla

