

Pregúnteme sobre...

Eligiendo un desayuno de alta calidad

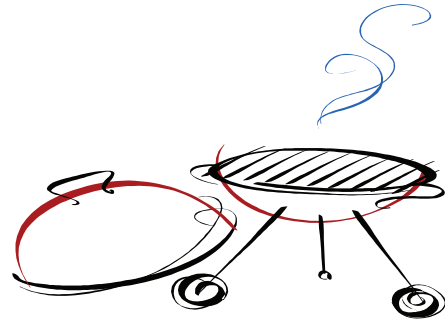


Pregúnteme acerca de lo que aprendí sobre comidas de alta calidad en la Lección de GrowingGreat sobre Nutrición en el Aula:

1. Verdadero o falso -- empezar el día sin desayunar no tiene impacto en la tarea
2. Comidas con granos integrales le hace sentir satisfecho hasta el almuerzo. ¿Por que?
3. Indica 2 razones que es importante comer un desayuno.

.....
Respuestas:

1. Falso--investigaciones muestran que los niños que desayunan, especialmente con mucha proteína, tienen mejores marcas en las pruebas.
2. Los granos integrales son digeridos lentamente. Se siente lleno para más horas. Los granos procesados son digeridos rápidamente.
3. Ayuda que se desempaña mejor en la escuela y te da energía para todo el día; mejora a su humor también.

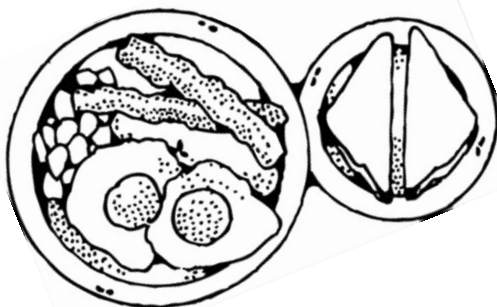


Ideas para las mañanas ocupadas

¿No hay tiempo para cocinar? Crea un desayuno con comidas fáciles de comer, como fruta fresca y temporal, nueces, yogur con semilla de linaza y bayas, queso o lo que sobró de la cena.

¿Saliendo rapido? Prueba apio lleno de mantequilla de maní, cóctel nueces y fruta seca, huevos revueltos con pan tostado o un waffle con su favorita mantequilla de nuez.

¿No tiene hambre? Comer algo es mejor que nada pero asegura que contiene ingredientes de alta calidad - Empieza con un pedazo de fruta fresca y empaca una merienda con una combinación de proteínas de alta calidad y grasas beneficiosas como una tajada de carne, un huevo hervido, semillas de girasol o galletas de grano integral con humus.



Lección de Nutrición en el Aula #4

Arranca Tus Motores: Desayunos de alta calidad



¿POR QUÉ COME EL DESAYUNO?

Investigaciones muestran: Los adultos que faltan de desayunar tienen más dificultades de rendimiento en las tareas necesitando concentración. Ellos que desayunan de comidas de alta calidad tienen mejores resultados que ellos que desayunan de comidas de baja calidad. Los niños que faltan el desayuno se sienten cansancio, irritabilidad e inquietud, comportamientos en conflicto con el aprendizaje. Las personas que faltan de desayunar comen más durante el día que ellos que desayunan.

¿QUÉ ES UN DESAYUNO DE ALTA CALIDAD?

- Lleno de carbohidratos complejos (granos integrales, frutas y verduras enteras)
- Lleno de proteína (nueces, semillas, huevos, chorizo, soya)
- Bajo en carbohidratos refinados (harina blanca, azúcares adicionales, jugos)

Desayunos instantáneos o preparados

- Huevo hervido con sal de mar
- Lo que sobra de la cena
- Coctel de frutos secos y nueces: prueba con almendras, anacardos, pasas, arándanos secos y semillas de girasol
- Avena irlandesa: Por la noche, hierva cuatro tazas de agua en una olla y añada una taza de avena irlandesa. Revuelva hasta que se absorbo todo el líquido. Apaga el fuego, cubre la olla y deja allí toda la noche. En la mañana, hierva rápidamente la avena (añade agua si es necesario) hasta que se calentó y sierva.

Ideas para Desayunos Rápidos:

- Tostado de grano integral con una mantequilla de nuez/semilla de girasol o queso derretido.
- Yogurt natural (de vaca, cabra, oveja, soya o búfalo) con cereales de granos integrales y bajo en azúcar

Variaciones:

- Endulce con miel cruda, stevia, néctar de agave o vainilla
- Añade linaza y bayas
- Añade sus nueces favoritas y bayas

Ideas con Huevos:

- Huevos escalfados con arroz, salsa de soya, semillas de sésamo tostadas
- Omelet con calabacita, hongo, aguacate y una tostada de pan integral
- Waffle de grano integral con mantequilla natural, huevo escalfado
- Huevo escalfado o frito con tostado de pan integral
- Burrito con huevos revueltos, frijoles negros y queso
- Muffin de grano integral, tostada con mantequilla, huevo frito, jamón, queso

Ideas Sin Huevo:

- Torta de desayuno (con queso, aguacate y tomate)
- Frijoles negros, arroz y aguacate
- Pan de centeno tostado con humus, tomate y aguacate
- Cereales calientes de granos integrales—avena, trigo, mijo, quinoa

