

INFORMACIÓN AL PACIENTE- DESAYUNO

¿Por qué es importante seguir estos consejos dietético-nutricionales?

Porque le ayudarán a mejorar sus hábitos alimentarios y a promoverlos entre su familia. Desayunar habitualmente puede contribuir a cubrir con mayor probabilidad sus necesidades nutricionales.

Recomendaciones dietéticas generales

- No hay un desayuno ideal, por lo que puede incluir una amplia variedad y combinaciones de alimentos saludables.
- La combinación de cereales integrales como el pan, y lácteos bajos en grasa (leche, yogur o queso) y frutas, pueden ser una combinación adecuada, pero hay muchas otras, que pueden adaptarse a sus gustos y preferencias.
- Tómese entre 15-20 minutos para desayunar.

Aspectos culinarios y de compra

- Si tiene poco tiempo por la mañana, deje preparado la noche anterior algún paso del desayuno.
- Lea las etiquetas de los alimentos envasados y elija aquellos que tengan menos grasas, sal o azúcar.
- Seleccione alimentos integrales (en el listado de ingredientes debe encontrar la palabra integral entre los primeros).
- El desayuno es una buena oportunidad para incluir fruta fresca o desecada, por ejemplo troceada con yogur o con los cereales de avena o maíz.
- El pan moreno o integral con tomate en rodajas o restregado y aceite de oliva virgen extra, es una opción muy alineada con la cultura de Baleares.
- Si no tolera los lácteos, puede tomar bebidas a base de soja, avena, arroz, almendra, que no contengan azúcares añadidos y que estén Enriquecidas en calcio y vitamina D
- Evite los embutidos y las grasas para untar como la mantequilla.
- Evite alimentos ricos en grasa y azúcares: Galletas, magdalenas, repostería y dulces en general. Compare su etiqueta con la del pan integral. Alguna vez al mes puede incluir repostería casera reduciendo el contenido en azúcar de las recetas, incorporando harinas integrales y aceite de oliva.

Grupos de alimentos clave

| | Tamaño raciones (caseras) | Recomendación en el desayuno | Elección preferente | Limitar el consumo | Evitar |
|----------------------------------|---|------------------------------|---|---|---|
| Cereales y derivados | 1 rebanada pan moreno o integral 2-3 cucharadas de cereales integrales | 1 ración | Preferir variedades integrales: Pan moreno o integral, cereales integrales sin azúcares añadidos. Galletas de aceite | Cereales de desayuno con poco azúcar. Pan blanco | Cereales de chocolate o ricos en azúcar |
| Lácteos o alternativas vegetales | 1 vaso de leche 2 yogures 80g queso fresco | 1 ración | Desnatados o semidesnatados. Yogur, leche y quesos frescos. Bebidas vegetales enriquecidas en calcio y sin azúcares añadidos. | Lácteos enteros | Bebidas vegetales con azúcar añadido o sin suplementar. Yogures con nata o azucarados, quesos curados, batidos. |
| Frutas | 1 pieza mediana o 1 bol de fruta cortada | 1 ración | Todas las frescas de temporada, Desecadas o congeladas. Preferentemente enteras | En zumos no más de uno al día (100-150ml) | En almíbar y néctares |
| Frutos secos y semillas | 1 puñadito (30g) | 0-1 ración | Todos, mejor si son crudos, almendras, nueces, avellanas y semillas de girasol, etc. | | Fritos o con sal o azúcar |
| Grasas | 1 cucharada | 0-1 ración | Aceite de oliva virgen extra | Caco puro | Mantequilla, margarina |
| Azúcares y dulces | - | evitar | - | | Galletas dulces, magdalenas, pasteles, bollos |
| Carnes y derivados | 20-30g | 0-1 | Fiambres magros, jamón serrano | | Los muy grasos |
| Infusiones | | | Café, té, etc. | | En niños pequeños |
| Hortalizas | 1 plato lleno | 0-1 | Todas las frescas, congeladas o conservas | Ninguna | Ninguna |
| Huevos | 1 huevo mediano | 0-1 | Huevos frescos | Ninguno | Ninguno |
| Pescados | ½ filete mediano (160-80g) 1 lata (80g) | 0-1 | Todos, frescos o congelados, blanco o azul. Conservas de atún, caballa, mariscos, etc. | Conservas ricas en sal y ahumados | Ninguno |

Ejemplos

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|---|--|--|---|---|--|--|
| Café con leche desnatada 1 rebanada de pan moreno con aceite de oliva virgen y tomate y 10 almendras | Yogurt desnatado Cereales integrales sin azúcar añadido con trozos de fruta de temporada. | Té o Infusión 1 rebanada de pan moreno con aceite de oliva virgen y queso fresco. Una fruta de temporada | Café con leche desnatada 1 rebanada de pan moreno con aceite de oliva virgen y tomate y 10 almendras | Yogurt desnatado Cereales integrales sin azúcar | Batido de frutas de temporada con avena. | Té o infusión 1 rebanada de pan moreno con aceite de oliva virgen y queso fresco. Una fruta de temporada. Alternativa: café con leche, bizcocho de yogur casero |
| Leche con cereales sin azúcares Naranja con canela | Leche con cacao Pan integral con aceite, tomate y aguacate | Fresas o fruta variada de temporada con yogur y cereales | Batido de plátano, leche y cereales sin azúcar aromatizado con canela | Leche aromatizada con canela y limón Pan integral con lechugas variadas, aceite y huevo duro | Leche con cacao Crepes con puré de frutas (de fresa o kiwi) y fruta a trozos | Leche Bizcocho casero de yogur (con harina integral, la mitad de azúcar y aceite de oliva) |

Otras recomendaciones

- Si tiene hijos pequeños o adolescentes, desayune con ellos en la medida de sus posibilidades, evitando hacerlo con distracciones como ver la TV y tenga paciencia en el proceso de aprendizaje. Asegure además que duermen el tiempo suficiente.
- Si no está habituado a desayunar a diario, intenta hacerlo uno o dos días a la semana, incluyendo los alimentos que menos le cuesten y que se ajusten a sus gustos, para ampliar los días con el tiempo, así como la variedad de alimentos.
- Si no le apetece desayunar, asegure que antes de comer al medio día, toma alguna merienda a base de frutas, un bocadillo de pan integral, unos frutos secos, etc., especialmente si se levanta pronto y come tarde.
- Sigua un estilo de vida activo, con actividad física diaria como andar, subir escaleras, etc., e intente practicar alguna vez a la semana, ejercicio moderado, como andar rápido, correr, nadar, bicicleta, etc., Si tiene hijos, intente que ellos también integren esas actividades en su vida diaria.

Herramientas de autoevaluación

- Compruebe periódicamente que cumple con la recomendación que le hemos facilitado

Para saber más

- Alimentación saludable: <http://e-alvac.caib.es/guia.html>
- Para valora su nivel de actividad física.
<https://apps.caib.es/plasalutfront/formularios/ipaq/ipaq.xhtml>