

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.
- Siga un estila 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>