

## Bien-Estar 24/7




**KANY GARCÍA 28 DE ENERO**  
 COLISEO JOSÉ MIGUEL AGRELOT

Puedes ser uno de  
**3 ganadores de 2 boletos en arena**

**Participa**

\*El sorteo "El Nuevo Día te lleva al concierto de Kany García" es del 18 de enero hasta el 26 de enero del 2017. Las reglas de este concurso serán publicadas en [elnuevodia.com/concursos](http://elnuevodia.com/concursos). Nada que comprar para participar.

### BIEN-ESTAR 24/7

## ¿Qué desayunan los nutricionistas (cuando tienen prisa...)?

Te brindan sus consejos infalibles para que no te saltes la comida más importante del día

viernes, 26 de agosto de 2016 - 8:15 AM

Por Dra. Charmaine Alfonso, LND, MHSN, RD



Nota de archivo: Este contenido fue publicado hace más de 90 días



(Foto: Shutterstock.com)

Siempre hemos escuchado que la comida más importante del día es el desayuno. ¿Por qué? Porque el desayuno interrumpe el período de ayuno prolongado en el que nos encontramos desde la última comida del día anterior hasta despertarnos en la mañana. Desayunar correctamente ayuda a equilibrar los niveles de azúcar en la sangre y a mantener un peso más saludable, así como a aumentar nuestra capacidad de atención y concentración durante el día, entre muchos otros beneficios.

Es por eso que nos hemos dado a la tarea de entrevistar a varios nutricionistas dietistas para ver qué desayunan. A continuación, los expertos nos ofrecen ideas y recomendaciones prácticas y nutritivas de alternativas para el desayuno que son, a su vez, fáciles de preparar.

**Lcdo. José Cruz, Programa WIC**

“Soy dietista, pero también esposo y padre de tres niñas a las que siempre les he inculcado la importancia del desayuno por ser la comida más importante. Como, en ocasiones, en las mañanas se hace un poco difícil desayunar correctamente, mi receta favorita para poder lograrlo consiste en: 2 tazas de frutas (pueden ser frescas picadas con anticipación o congeladas), un puñado de almendras, 8 oz de agua y 2 cucharadas de linaza molida. Un batida que provee nutrientes esenciales, sin necesidad de añadir azúcar”.

**Lcda. Carrie Gibson, RD, supervisora de Clínicas Externas**

“Establecer un balance entre la vida profesional cuando eres madre puede ser un tanto retante. Especialmente, durante las mañanas, ya que es el momento en el cual los bultos se desaparecen, te enteras de que hay que parar para comprar algún material o los mahones favoritos de la escuela no están, entre miles de aventuras mañaneras. Consciente de estos detalles, la planificación del desayuno es clave. Usualmente, el desayuno en casa se prepara durante la noche anterior y comparto una de las recetas más simples que hemos adoptado en nuestra casa para asegurar el desayuno:

“Overnights oats” (Avena de la noche a la mañana)

Ingredientes:

1/3 taza avena

1/3 taza de yogur griego

1/2 cucharada de semillas de chía

1/2 cucharada de miel

1/3 taza de leche de almendras

1/2 taza de fresas frescas en rebanadas (o fruta de preferencia)

Una pizca de sal

Procedimiento:

Mezcla los ingredientes en un envase, con excepción de las frutas. Coloca en el refrigerador durante la noche. En la mañana, añade las fresas frescas o la fruta de tu elección, considera las frutas frescas o congeladas sin ningún aditivo. Para dar un toque crujiente, añade nueces, almendras o coco rallado (entre medio a un puñado). Puedes utilizar cualquier tipo de leche, yogur o fruta, por lo cual las opciones son ilimitadas.

**Lcda. Stephany Almodóvar Padró, RD, Programa WIC**

“Trabajo a 40 minutos de mi hogar, por lo que desayuno mientras voy conduciendo mi automóvil. Usualmente, trato de prepararme algo que sea bastante fácil de cargar y 'alcanzar' mientras guío, como un emparedado de jamón de pavo y queso suizo y un jugo 100 % de frutas, de los de “cajita”. Si no me da tiempo, me llevo una bolsita tamaño “snack” de algún cereal seco, con un yogur bajo en grasa, y el juguito, que no puede faltar”.

**Lcdo. José Luis Lozada, MHSN, dietista del Centro Universitario de Medicina Alternativa y Complementaria (CUMIC) y Clínica HOPE Hospital San Francisco**

“Para mí el desayuno es algo “sagrado”, casi nunca lo brinco o tardo en comerlo. Pero, la vida es ajorada y nos puede dar sorpresas. Así que siempre trato de estar preparado. Si sé que el próximo día voy a estar ajorado, trato de levantarme más temprano para desayunar o el día antes dejo los ingredientes del desayuno listo. Algunas

opciones rápidas son: sándwich de pan integral con jamón y queso y alguna fruta para complementar, una botella de agua y alguna fruta y una bolsita de nueces, almendras y granola”.

### **Lcda. Suzette Velázquez, dietista en Clínicas Especializadas Med Centro, Ponce**

“Profesionalmente, el tema del desayuno es algo que siempre recomiendo y, personalmente, por más sencillo que sea, intento realizarlo. Los estilos de vida tan ajetreados que llevemos, la rutina, el trabajo, los 5 minutos extra de la alarma, que realmente se convierten en 30, que la alarma no suena, el tapón y las MIL cosas que se atraviesan en la mañana, complican, muchas veces, el sentarse a desayunar como Dios manda. Como bien dicen por ahí, el tiempo es oro, así que en la mañana no hay tiempo que perder. Pensando que estoy en una competencia entre el tiempo y yo, busco alternativas para desayunar fácil, rápido y económico, pero, sobre todo, que cumpla con la mayoría de los grupos de alimentos. Si ya el tiempo me está ganando, la opción es un paquete de galletas de soda (4), una rebanada de jamón, una de queso y un jugo 100 % frutas. Si tengo unos minutos extras, dos rebanadas de pan, una cucharada de mantequilla de maní, una manzana y una botella de agua. No importa el tiempo, no hay excusa para no desayunar y obtener las primeras energías del día”.

### **Lcda. Loriann Dávila, RD**

“La clave de mi desayuno "grab and go" es planificar y hacer convenientes selecciones en el supermercado, que no tengan que cocinarse y que me permitan tener disponible empaques en porciones individuales. Siempre busco productos que contengan combinaciones de nutrientes, como, por ejemplo, carbohidratos, fibra y proteína, como se ofrecen en el cereal de miel, avena y almendras. Cuando deseo variar el cereal, el yogur es mi mejor aliado. Acostumbro a comprar yogur griego de vainilla, porque me encanta su sabor y porque contiene una adecuada mezcla de carbohidratos y proteína. Como última opción, elijo algún tipo de queso, sea en barra o rebanada, con alguna galleta o pan integral. Cuando hago este tipo de combinaciones me siento satisfecha y lista para una mañana productiva”.

### **Lcda. Natalie Torres, práctica privada**

“Entro muy temprano al trabajo así que tengo que comer algo rápido, fácil de preparar y nutritivo. La mayoría de las veces, como un sándwich con mantequilla de maní en pan integral oscuro. Nunca falta mi café con leche baja en grasa y llevarme una fruta fresca para comérmela de camino. Si quiero variar en la semana, me preparo un yogur sin sabor al cual le añado fresas y un poco de avena en hojuelas. Nunca salgo de mi casa sin haber desayunado”.

### **Lcda. Neysha Díaz, dietista clínica**

“Usualmente, cuando no tengo mucho tiempo, me hago un “smoothie” de una taza de frutas (pueden ser congeladas o frescas), espinaca (opcional), una taza de leche de almendras sin endulzar o puede ser también leche baja en o sin grasa; extracto de vainilla y canela para realzar sabor. También un sándwich de “peanut butter” con 1/2 guineo en pan integral. Me toma aproximadamente 5 minutos”.

### **Carolyn Landrau, dietista con práctica privada**

“Aseguro que mis comidas tengan una representación de cada grupo de alimentos. El desayuno rápido, fácil y saludable que disfruto cuando estoy limitada de tiempo en las mañanas es una batida de frutas. Procuro siempre tener frutas como fresas y guineo, les añado leche baja en grasa, mantequilla de maní y avena y, en segundos, la licuadora se encarga de tener mi batida lista. En ocasiones, si deseo darle un poco más de textura añado almendras y listo”.

*La autora es nutricionista dietista.*