

La base de una buena salud y el 1er paso para perder peso

- ⦿ ¿Por qué el desayuno es la comida más importante del día?
- ⦿ ¿Cómo con el desayuno puedes controlar ansiedad, tener energía todo el día y mejorar tu salud?
- ⦿ ¿Qué comer en el desayuno para evitar comer de más durante el día y perder peso?
- ⦿ ¿Cómo vencer la dependencia a los carbohidratos gracias a un buen desayuno?
- ⦿ ¿Cómo un mal desayuno influye en problemas cardiovasculares, sobrepeso y diabetes?

EL DESAYUNO:

El desayuno, cuando está bien planteado, es una buena herramienta contra la obesidad, mejora el funcionamiento del cerebro y aumenta las defensas contra las enfermedades. El desayuno debe incluir los tres grupos principales de alimentos (proteínas, carbohidratos y grasas), por lo menos 5 gramos de fibra y una porción de calcio y las vitaminas que participan de la absorción y adhesión del calcio a nuestro cuerpo.

Existen muchos productos con calcio, pero la mayoría, no contiene los minerales y vitaminas necesarias para la absorción y mucho menos, para la adhesión del mismo.

Más del 30% de las personas empiezan el día con el estómago vacío, muchas personas consideran que no tienen tiempo para desayunar ó que saltársela los ayudará a bajar los kilos de más. Sin embargo los nutricionistas señalan que esa es una idea muy mala.

Hay estudios que demuestran que las personas que desayunan correctamente, sufren 50% menos de sobrepeso que los que no desayunan.

Cuando no se desayuna en la mañana, se tiende a comer más durante el día.

Cuando el cuerpo no recibe alimentos, quema

calorías más lentamente para guardar energía, lo cual evita la pérdida natural de peso.

Ante esta conducta, el cuerpo retrasa las señales de SATISFACCIÓN con los alimentos, y empieza a trabajar en el resguardo de las reservas de grasas y energía para cuando exista otro posible déficit o faltante. Esto es un círculo vicioso que causa sobrepeso. Cuando estemos frente a la comida, sentiremos mayor satisfacción al comerla y el cuerpo resguardará la mayor cantidad posible de grasas y calorías de las mismas.

Lo principal que debemos de buscar en un desayuno es: Fibras, Proteínas, Carbohidratos y Grasas (NO GRASAS SATURADAS).

CARBOHIDRATOS:

Simples: Absorción rápida.

Complejos: Absorción lenta.

Los carbohidratos son necesarios, para la producción de energía y todas las funciones del cuerpo. El exceso de carbohidratos, se transformará en depósitos de grasas en el cuerpo.

Los carbohidratos complejos, ayudan a aumentar la sensación de saciedad, regular el colesterol, la glucosa en sangre y triglicéridos.

Los Carbohidratos simples (como pan blanco, galletas, dulces, el azúcar que utilizamos en las infusiones, etc) hacen que la glucosa (azúcar en la sangre) suba y baje y nos produce hambre a media mañana.

Alimentos con carbohidratos que puedes consumir en tu desayuno:

- Cereales integrales (sin azúcar).
- Arroz integral
- Legumbres. Garbanzos, frijoles, lentejas y arvejas.
- Hortalizas.
- Frutas. Especialmente las fresas, cerezas y frutos rojos.
- Pan integral bajo en sal y en grasas saturadas.
- Plátano
- Pasas de uva
- Pasas de higo
- Quínoa
- Dátiles
- La fécula de maíz
- Arroz

Ejemplo de un buen desayuno:

Una ensalada de verduras frescas y variadas, que contenga queso Light (bajo en grasas) y una rodaja de pan integral. Este desayuno brinda los grupos principales de alimentos, calcio, algunos minerales, fibra y algunas vitaminas – en cierta medida aunque no suficiente.

Un desayuno equilibrado mejora la salud y las personas que acostumbran a tomar desayuno gozan de una mejor salud en general.

Otras ventajas de un buen desayuno:

* Los estudiantes que desayunan logran un promedio de puntos mayor en un 22% en pruebas de palabras en comparación con aquellos que no desayunaron, esto según un estudio de la universidad Wales-Swansea.

Mientras dormimos, nuestro cuerpo consume las reservas de energía disponibles, reservas de glucosa, la glucosa es la única fuente que utiliza el cerebro, por eso sin desayuno se sentirán cansados durante la mañana.

La glucosa (los azúcares) se deben de obtener de los carbohidratos complejos que se digieren lentamente y nos proveen de una cantidad medida de glucosa a lo largo del tiempo.

***Mujeres sanas que dejaron de desayunar por un tiempo largo, desarrollaron niveles altos de LDL** o según su nombre más conocido el colesterol “malo”, - comparado con las mujeres que consumieron un plato de cereales de trigo integral ricos en fibras con leche, así mostró una investigación que se realizó hace poco. Las fibras se unen al colesterol y permiten su eliminación del intestino antes que llegue a las arterias.

Es por esto que un consumo alto de fibras se encuentra relacionado con una reducción del 50 % de las enfermedades cardiovasculares en un periodo de 10 años. Las investigaciones también muestran que la fibra ayuda a disminuir los niveles de estrógeno del cuerpo – Los niveles altos de estrógeno aumentan el peligro de cáncer de seno.

Nuestro cuerpo exige más de 100 productos alimenticios cada día en las diversas funciones. El desayuno debe estar hecho de tal manera que le brindará a nuestro cuerpo todos esos nutrientes, sin carbohidratos simples, y con suficiente cantidad de proteína y agua.



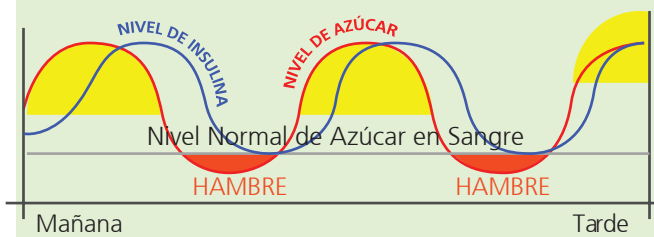
DESAYUNO SANO: RESUMEN Y SUGERENCIAS

UN BUEN DESAYUNO DEBE CUMPLIR 4 CRITERIOS:

1. Proveer al cuerpo los materiales de construcción usados durante la noche.
2. Proveer al cuerpo de la energía quemada durante las 24hs pasadas
3. Y no aumentar el nivel de azúcar en sangre (para evitar la generación excesiva de insulina)
4. Debe aportar por lo menos 1 lt de agua para reponer los líquidos perdidos en la noche.

¿Y QUÉ LE DAMOS A NUESTRO CUERPO?

Desayuno con carbohidratos

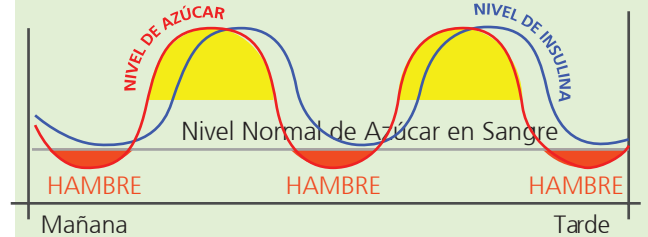


(cereales con azúcar, harinas, tostadas, bebidas azucaradas)

Causan un aumento de la glucosa y de la insulina en sangre para eliminar el excedente del azúcar, convirtiéndola en grasa.

La drástica caída de los niveles de azúcar en sangre genera un deseo de más carbohidratos.

Saltándose el desayuno



Los niveles de azúcar en sangre bajan rápidamente al no ingerir nada.

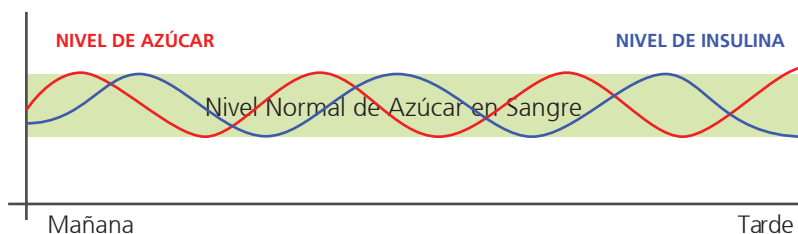
Hay una fuerte caída de energía y buscamos carbohidratos para elevar rápidamente la glucosa en sangre.

Se produce exceso de insulina para eliminar el exceso de azúcar en sangre, convirtiéndola en grasa.

Estos ciclos se repiten 2/3 o más veces durante el día y es el principal causante de la diabetes, la hipertensión y el exceso de peso.

- Genera dependencia de los carbohidratos
- Sobrecarga y debilita el páncreas

LA SOLUCIÓN ES UN BUEN DESAYUNO BASADO EN PROTEÍNAS:



Se Consigue:

- No elevar los niveles de azúcar en sangre, ni la generación de insulina
- Mantener el apetito bajo control evitando la dependencia de carbohidratos
- Obtener la energía de las proteínas
- Ayudar al cuerpo a quemar sus grasas almacenadas

TU MEJOR DESAYUNO: "NUTRIRTE FULL CONCENTRATE"

1. Provee al cuerpo diariamente todos los nutrientes necesarios.
2. Proporciona energía de las proteínas y no de los carbohidratos.
3. No aumenta el nivel de azúcar en sangre y previene la producción exagerada de insulina.
4. Acelera el metabolismo para que el cuerpo queme sus grasas almacenadas.
5. Todas las ventajas de las proteínas hidrolizadas.
6. Consumo ideal de Colágeno Hidrolizado.
7. Más energía para iniciar el día, y menos calorías vacías.



Recetas:



Flan:

- 1 porción o medida de Batido NUTRIRTE de vainilla
 - + 1 vaso de agua fría o leche descremada a gusto. (Ideal, mezclar medio vaso de agua y medio vaso de leche).
 - + 1 cucharada de dulce de leche ligh.
 - + 4 cubitos de hielo
- Licúa todos los ingredientes hasta que estén bien mezclados.



Manzana caramelo:

- 1 porción o medida de Batido NUTRIRTE de dulce de leche
 - + 1 vaso de agua fría o leche descremada a gusto. (Ideal, mezclar medio vaso de agua y medio vaso de leche).
 - + 1 manzana grande, sin corazón y cortada en trozos
 - + 4 cubitos de hielo
 - + Canela y especias a gusto.
- Licúa todos los ingredientes hasta que estén bien mezclados.



Batido Verde:

- 1 porción o medida de Batido NUTRIRTE de Vainilla
 - + 1 vaso de agua fría o leche descremada a gusto. (Ideal, mezclar medio vaso de agua y medio vaso de leche).
 - + 1 kiwi sin cáscara y trozado.
 - + 1/2 Rodaja de Ananá.
 - + 4 cubitos de hielo
- Licúa todos los ingredientes hasta que estén bien mezclados.



Chocolate-Frambuesa:

- 1 porción o medida de Batido NUTRIRTE de Chocolate
 - + 1 vaso de agua fría o leche descremada a gusto. (Ideal, mezclar medio vaso de agua y medio vaso de leche).
 - + 1 taza de frutillas y/o frambuesas trozadas.
 - + 4 cubitos de hielo
- Licúa todos los ingredientes hasta que estén bien mezclados.

NOTAS

