

# El Desayuno es la Comida Más Importante del Día.....

Todo lo que ha oído de la importancia del desayuno es aún más cierto para su diabetes.

Su cuerpo está en modo de ayuno cuando está dormido. Por eso, su cuerpo puede estar entre 8 y 12 horas sin necesidad de comida. Si usted tiene diabetes, su cuerpo no es capaz de mantener los niveles de azúcar equilibrado para que su cerebro funcione correctamente. Cuando desayuna, le ayuda poner en marcha su cerebro con la glucosa que se desaparece mientras dormías, y despierta tu metabolismo temprano para que pueda utilizar la grasa almacenada para obtener energía.



Las personas con diabetes necesitan comer tres a seis comidas pequeñas al día, que le de energía al cerebro constantemente para funcionar y al cuerpo le da nutrición para mantener quemando la grasa almacenada.



¿Por qué estamos tan rigurosos sobre el desayuno? Porque la mañana es el momento en que muchas personas tienen niveles de azúcar en la sangre más altas, y el tipo de desayuno puede ayudar a controlarlos. El café y un donut no son útiles, pero un cereal de grano entero con frutas secas y leche descremada, o un desayuno a base de huevo que es moderada en grasa pueden significar la diferencia entre una azúcar en la sangre normal y un nivel alto dos horas después.



VS



Comer desayuno, del tipo correcto, no sólo ayudará a controlar el azúcar en la sangre, pero le puede ayudar adelgazar y reducir el riesgo de enfermedades del corazón.

## Entonces, ¿qué es un desayuno saludable?

Un desayuno sencillo, como un huevo, carne del desayuno, y pan tostado puede variar mucho en calorías, gramos de grasa y carbohidratos.

### Vamos a comparar algunos desayunos....



#### Un Desayuno Más o Menos:

- **1 huevo frito:** 90 calorías, 7 gramos de grasa y 0 gramos carbohidratos
- **1 rebanada de pan tostado de canela con pasas:** 170 calorías, 2 gramos de grasa y 33 carbohidratos
- **1 Salchicha:** 230 calorías, 22 gramos de grasa, y 1 carbohidrato

Este desayuno se suma a **490 calorías, 31 gramos de grasa, 34 carbohidratos.**

#### Un desayuno bueno:

- **1 huevo escalfado:** 71 calorías, 5 gramos de grasa y 0 carbohidratos
- **1 rebanada de pan tostado blanco:** 64 calorías, 1 gramo de grasa y 12 carbohidratos
- **3 rebanadas de tocino:** 103 calorías, 8 gramos de grasa y 0 carbohidratos



Este desayuno se suma a **238 calorías, 13 gramos de grasa, 13 carbohidratos.**

#### Un Desayuno Mejor:



- **1 batido de clara de huevo:** 30 calorías, 1 gramo de grasa y 1 gramos de carbohidratos
- **1 rebanada de pan integral tostado:** 87 calorías, 1 gramo de grasa y 15 gramos de carbohidratos (2 gramos de fibra hace de esta una mejor opción que el pan blanco tostado)
- **1 porción de tocino de pavo:** 52 calorías, 4 gramos de grasa y 0 gramos de carbohidratos

Este desayuno se suma a **169 calorías, 6 gramos de grasa, 16 gramos de carbohidratos**

#### Un Desayuno Mucho Más Mejor

- **1 omlette de clara de huevo:** 16 calorías, 0 gramos de grasa y carbohidratos 0
- **1 rebanada de pan tostado de grano integral mixto:** 75 calorías, 1 gramo de grasa y 12gramos de carbohidratos
- **1 rebanada de jamón:** 46 calorías, 2 gramos de grasa y 1 de carbohidratos



Este desayuno se suma a **137 calorías, 4 gramos de Grasa, 13 Gramos de Carbohidratos.**

Encuentre el Desayuno Saludable			
Más o Menos	Bueno	Mejor	Mucho Mas Mejor
1 huevo frito	1 huevo escalfado	¼ taza de sustituto de huevo	1 omlette de clara de huevo
1 pan de canela y pasa	1 pan blanco	1 pan integral	1 pan de grano mixto
1 salchicha	3 tocino	3 tocino de pavo	1 jamón
<b>490 cal, 31 grms grasa, 34 carbos</b>	<b>238 cal, 14 grms grasa, 13 carbos</b>	<b>169 cal, 6 grms grasa, 16 carbos</b>	<b>137 cal, 3 grm grasa, 13 carbos</b>

Al escoger un par de opciones más saludables puede ver que las **calorías, grasa y carbohidratos** se disminuyen.