



Héroe de Alimentos para Adultos Mayores

Enfóquese en el Desayuno



Un desayuno saludable aporta energía y nutrientes para empezar bien el día.



- **Proteína:** Ayuda a mantener fuertes los músculos y otros tejidos.
- **Grasas saludables:** Buenas para el cerebro y le ayudan a sentirse lleno.
- **Fibra:** Apoya la digestión y estabiliza el azúcar en la sangre.
- **Líquidos:** Ayudan al cuerpo a funcionar bien y apoyan la digestión.

Cómo empezar su mañana

Proteínas y grasas

+

Granos integrales con frutas y verduras

+

Movimiento



Proteínas: Huevos, yogur, queso, tofu, nueces y frijoles.

Grasas saludables: Aguacate, nueces y semillas.

Consejos saludables:

- Busque alimentos proteicos que sean bajos en grasas saturadas y sodio.
- Intente consumir de 20 a 30 gramos de proteína en cada comida para mantener los músculos fuertes.
- Las proteínas vegetales como las nueces y los frijoles aportan fibra y grasas saludables.

Granos integrales: Avena, pan de grano integral o arroz integral para obtener fibra.

Frutas y verduras: Bayas, plátanos y hojas verdes para vitaminas.

Consejos saludables:

- Busque el sello de grano integral o “100% trigo integral” que aparece en el paquete.
- ¡Utilice frutas o verduras frescas de temporada o compre opciones congeladas o enlatadas bajas en sodio!



Estiramientos: De cinco a diez minutos relajarán los músculos.

Caminar: Diez minutos o más ayudarán a su circulación.

Ejercicios de silla: Intente levantar las piernas o marchar en el mismo lugar.

Yoga suave o tai chi: Ambos son excelentes para el equilibrio y la flexibilidad.

Consejos saludables:

- Muévase de la manera que mejor le convenga.
- Tome descansos de movimiento a lo largo del día.

Los clásicos se mantienen fuertes

Prepare con anticipación:
¡Remoje avena durante la noche o corte fruta con anticipación para desayunos rápidos y fáciles!

Hidrátese temprano:
Comience el día con agua o una bebida sin azúcar.

Equilibre su plato:
Incluya proteína, fibra y grasas saludables para tener energía durante todo el día.

Prepare granos integrales a granel:
Cocine avena o arroz integral para que le rinda toda la semana.

Tome decisiones económicas:
Utilice frutas enlatadas o congeladas, granos integrales y proteínas de origen vegetal.

Recetas de desayunos rápidos y sabrosos para una o dos personas Recetas de FoodHero.org/es

Tofu Revuelto

Pruebe un revuelto rápido y fácil que es perfecto para aprovechar las verduras sobrantes. Añada sus especias o hierbas favoritas y añada frijoles para obtener un aporte extra de proteínas.



Panecillos (muffins) en la Mañana

Le encantarán estos panecillos rellenos de zanahoria, canela y avena integral. Prepare una tanda y congele algunos para descongelarlos cuando los necesite. Sírvalos con huevos para obtener proteínas adicionales.

Hojuelas de Avena Remojadas Durante la Noche para Uno

Receta de desayuno fácil y rápida para preparar con anticipación y personalizar con sus frutas y especias favoritas. Utilice yogur griego para obtener más proteína.



Omelet de Verduras en una Taza

Utilice el microondas para preparar esta sencilla receta con proteínas y grasas saludables. Para un plato balanceado, añada fruta y una rebanada de pan integral tostado.

Licudo de Proteína de Piña y Zanahoria

Personalice este licuado de frutas rico en proteínas con diferentes frutas y verduras. Para obtener aún más proteína, utilice yogur griego o añada leche en polvo o proteína en polvo.



¿Por qué empezar el día con un desayuno saludable y movimiento?

- **Mejora la digestión:** La fibra y el movimiento apoyan un sistema digestivo saludable.
- **Apoya la salud muscular:** Las proteínas y el movimiento ayudan a mantener los músculos fuertes.
- **Proporciona energía constante:** Un desayuno balanceado y ejercicio ligero le mantienen con energía.