

Desayunos Balanceados



CLAUDIA ALVES FINE ARTIST

Dra. Rebeca López Navarro



La calidad si importa

Durante muchos años se nos enseñó que el desayuno ideal debía estar compuesto principalmente por cereales refinados, pan blanco, jugos industrializados o productos altos en azúcar. Aunque estos alimentos aportan energía rápida, cuando se consumen de forma aislada —sin suficiente proteína, grasa saludable y fibra— pueden generar picos abruptos de glucosa en sangre.

Cuando esto ocurre, el cuerpo responde liberando mayores cantidades de insulina para regular ese aumento. El problema es que, después del pico, suele venir una caída brusca de energía. Esto puede provocar cansancio a media mañana, mayor hambre, antojos de azúcar y dificultad para concentrarnos. Si este patrón se repite todos los días, puede contribuir a desregulaciones metabólicas y alterar nuestras señales naturales de hambre y saciedad.

En cambio, cuando elegimos conscientemente combinar un carbohidrato de alta calidad (rico en fibra y nutrientes) con proteína, vegetales y grasa saludable, logramos una liberación de energía más estable y sostenida durante la mañana.

¿Qué son carbohidratos de alta calidad?

Son aquellos que conservan su fibra, vitaminas y minerales, y que se absorben de forma más lenta en el cuerpo. Algunos ejemplos son: Avena tradicional, pan 100% integral o de masa madre, tortilla de maíz, quinoa, amaranto, arroz integral, papa o camote con cáscara, legumbres (lentejas, garbanzos, frijoles), frutas enteras (no en jugo)



La calidad si importa

Cuando estos alimentos se combinan con proteína (huevo, yogur griego, queso cottage, legumbres o proteína en polvo), vegetales y grasas saludables (aguacate, nueces, semillas, aceite de oliva), ayudan a mantener niveles de glucosa más equilibrados, mejoran la saciedad y favorecen un inicio del día con mayor estabilidad física y mental.

Las opciones que comparto suelen ser ideas basadas en lo que yo normalmente desayuno y que en mi experiencia me han ayudado a mantener energía y estabilidad. Mi proteína principal suele ser el huevo porque es lo que más me gusta y mejor tolero, pero pueden acompañar sus desayunos con otras fuentes de proteína según sus preferencias, objetivos y condiciones individuales.

También recomiendo acompañar el desayuno con bebidas sencillas como agua, té o café (idealmente sin exceso de azúcar), para evitar sumar cargas innecesarias de glucosa desde bebidas industrializadas.

Y algo muy importante: esto no es una regla rígida ni un esquema único. Son solo ideas y ejemplos. Las porciones siempre deben adaptarse a cada persona, según su edad, nivel de actividad, composición corporal, objetivos metabólicos y contexto de salud.

La calidad y la combinación de los alimentos importan. Un desayuno balanceado no solo nutre, sino que también influye positivamente en nuestra respuesta hormonal, metabólica y energética durante el resto del día. ❤️

Gallo Pinto Adaptado



Ingredientes

- Pinto (arroz + frijoles)
 - Huevo frito o revuelto
 - Aguacate
 - Ensalada de tomate, acelga, culantro, chile y cebolla
 - Evita jugos de frutas
 - Acompañalo con café, té, agua
-

Tostada de Aguacate y Huevo



Ingredientes

- Pan integral o de masa madre
 - Huevos al gusto
 - Aguacate
 - Tomate en rodajas acelga
 - Evita jugos de frutas
-

Desayuno con vegetales y huevo



Ingredientes

- Platano frito o hervido
 - Huevos revueltos o proteína al gusto
 - Aguacate
 - Hongos portobello, zuchinni, vainica y culantro salteados
 - Evita jugos de frutas
-

Huevos rancheros, chips y vegetales



Ingredientes

- Camote en rodajas (para hacer chips)
 - Huevos o cualquier tipo de proteína
 - Salsa ranchera natural (tomate, cebolla, chile dulce, culantro)
 - Zucchini, Vainicas, Espinaca fresca
Salteadas
 - Aguacate
-

Omelette con vegetales



Ingredientes

- Huevos
- Espinaca fresca
- Tomate en cubitos o rodajas
- Queso (opcional)
- 1 rebanada de pan de masa madre
- Aguacate en rebanadas