



Pastelitos de Avena Horneada

Avena: Energía para tu día

Sentirse con energía durante el día puede atribuirse a varios factores, como la dieta, el sueño y la actividad física. A continuación, puede obtener más información sobre estos factores y cómo pueden contribuir con el aporte de energía al día.



Avena: aporta energía

Inicie su rutina matutina consumiendo algunas opciones nutritivas, como un tazón de avena QUAKER® a su desayuno. Incorporar carbohidratos complejos a lo largo del día puede ayudarle a mantener sus niveles de energía.

- Ya sea que la prefiera salada o dulce, la avena es un alimento versátil para algunos de sus platillos favoritos. Tanto un licuado/batido de avena con fruta hasta un omelette con vegetales y avena, pueden ser un platillo rico y nutritivo en cualquier momento del día.
- La cafeína es un estimulante que incrementa los niveles de energía, procure evitar el consumo de alimentos y bebidas que la contengan después de media tarde.
- Evite comidas abundantes o muy condimentadas, fritas o altas en grasa que puedan causarle problemas a nivel digestivo antes de ir a dormir.



Duerma Bien

Otro factor importante para sentirse con energía es dormir una cantidad adecuada y constante de horas. Las organizaciones internacionales recomiendan que los adultos duerman entre 7 y 9 horas por noche.¹

- Para quienes no consiguen dormir bien, intente usar persianas oscuras para bloquear la luz exterior o utilizar una máquina de ruido blanco para bloquear los sonidos que puedan interrumpir el sueño.
- Utilice esencias relajantes, como la lavanda, en su dormitorio para crear un ambiente tranquilo.
- Crea una rutina para antes de acostarse. La constancia es clave y entrenar la mente y el cuerpo para relajarse, mediante actividades no estimulantes, como leer, escribir o escuchar música tranquila, es una estrategia que favorece la conciliación del sueño.
- Intente limitar el tiempo que pasa frente a una pantalla antes de acostarse, ya que se ha demostrado que estos dispositivos interfieren con el sueño al suprimir la producción de melatonina.²



Muévase

Por último, el ejercicio no sólo es bueno para el cuerpo, sino que también puede ayudarle a sentirse con energía. Además, la actividad física regular se asocia a mejoras en el bienestar psicológico general.³

Bibliografía

- ¹ Hirshkowitz, M., Whitton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V., Ware, J. C., & Adams Hillard, P. J. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep health*, 1(1), 40–43.
- ² Shechter, A., Kim, E. W., St-Onge, M., & Westwood, A. J. (2018). Blocking nocturnal blue light for insomnia: A randomized controlled trial. *Journal of Psychiatric Research*, 96, 196–202.
- ³ American College of Sports Medicine, Chodzko-Zajko WJ, Proctor DN, Fatarone Singh MA, Minson CT, Nigg CR, Salem GJ, Skinner JS. American College of Sports Medicine position stand. Exercise and physical activity for older adults. *Med Sci Sports Exerc*. 2009;41:1510–30.

Avena: Aporta Energía

Incluir avena en tus platillos hará que comiences el día de una manera nutritiva y deliciosa. Un tazón de avena QUAKER® tradicional o Instantánea se convierte en

energía que el cuerpo absorbe lentamente. Prueba esta receta de Avena con Mantequilla de Maní y Manzanas para empezar tu rutina matutina.

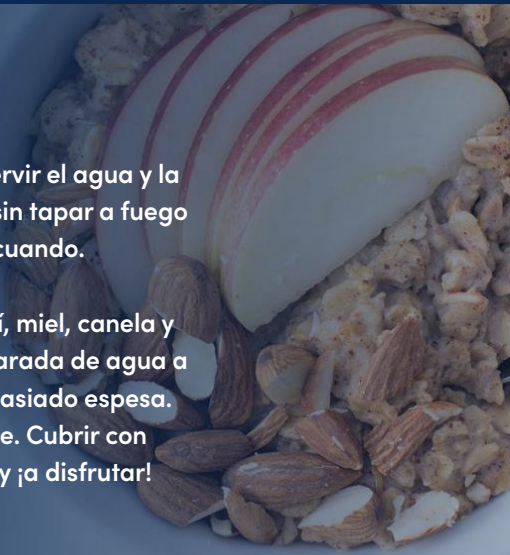
Avena con Mantequilla de Maní y Manzanas

Ingredientes

- ½ taza Avena QUAKER®
- ½ taza agua
- ½ taza leche descremada
- 1 ½ cucharadas de mantequilla de maní
- ½ cucharadita de miel
- ¼ cucharadita de canela molida
- ¼ cucharadita de jengibre molido
- 1 cucharada de manzana con cascara, picada

Instrucciones

- En una cacerola mediana, hervir el agua y la leche. Añadir la avena. Cocer sin tapar a fuego medio, removiendo de vez en cuando.
- Mezclar mantequilla de maní, miel, canela y jengibre, añadiendo una cucharada de agua a la vez si la mezcla parece demasiado espesa. Combinar con la avena caliente. Cubrir con manzana picada y almendras y ¡a disfrutar!



Desayuno Salado

Ingredientes

- ½ taza de Avena QUAKER®
- 1 taza agua
- ½ taza hojas de espinaca sin tallos largos y gruesamente picadas
- ¼ taza de jitomates, picados
- 1 cucharadita (2 onzas, 57 g) queso mozzarella light rallado

Instrucciones

- En una cacerola mediana, lleva el agua a ebullición. Añadir la avena. Cocer a fuego medio, 90 segundos para la avena Instant® y 5 minutos para la avena Old Fashioned® removiendo de vez en cuando. Vierta la mezcla en un Tazón. Añada las espinacas, el tomate picado y el queso rallado. Opcional: añadir pimienta negra al gusto.

