



INCLUIR AGUACATES FRESCOS EN EL DESAYUNO DE LA FAMILIA NUTRE EL BIENESTAR — EN MÁS DE UNA MANERA —



¿Alguien dijo desayuno?

Servir un untable con las comidas favoritas de la familia es una forma genial de reunirse con regularidad y disfrutar de los beneficios para la salud que aporta pasar tiempo de calidad juntos. Puedes demostrar todavía más amor y cuidado al priorizar un menú con muchas frutas, verduras y grasas insaturadas, el cual puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas y a fomentar una vida larga y saludable.

Más motivos que confirman la importancia de la primer comida del día

La fibra y la grasa promueven la saciedad (la sensación física de tener el estómago lleno), algo que es importante para gestionar el apetito y el peso corporal. Comer alimentos que te sacien más, especialmente en la primer comida del día, te prepara mejor para distinguir las señales de hambre durante la jornada, y te ayuda a seguir un plan general de alimentación denso en nutrientes que puedas disfrutar. En un ensayo clínico con 31 adultos con sobrepeso y obesos relativamente saludables, los científicos descubrieron que comer un aguacate entero como parte del desayuno, en comparación con no comerlo, sacia el hambre y genera más satisfacción con la comida. Los investigadores descubrieron que tener un mayor nivel de grasa en la comida se asoció con una mayor saciedad en los sujetos del ensayo.

El Centro de Nutrición del Aguacate financió el estudio, y se usó una escala analógica visual para medir la saciedad hasta seis horas después de la comida. Aunque es necesario realizar más investigaciones para poder generalizar los resultados a toda la población, los hallazgos respaldan el conjunto creciente de evidencias que asocian el consumo de aguacates con un impacto positivo en la saciedad y la gestión del apetito.

Los aguacates frescos suman más amor en las reuniones familiares



Los aguacates son una fruta deliciosa y pueden ayudarte a mejorar la calidad de tu desayuno fácilmente. Mientras los comensales se deleitan y saborean el aguacate cremoso y delicioso, tú puedes disfrutar del placer adicional de saber que ayudaste a aumentar el consumo diario de frutas y grasas insaturadas de la gente que te rodea. Las dietas saludables que incluyen una amplia variedad de frutas, verduras y grasas insaturadas se asocian con resultados de salud positivos y un menor riesgo de padecer enfermedades crónicas, como enfermedades cardíacas y diabetes de tipo 2.

Los aguacates contienen 6 gramos de grasa insaturada por cada tercio de aguacate mediano; no contienen sodio, azúcar ni colesterol; y aportan casi 20 nutrientes, como vitaminas, minerales, fibra alimenticia y fitonutrientes.

Disfruta estas recetas deliciosas creadas por dietistas registradas, cuyo objetivo es ayudar a que tu familia comience cada día con el pie derecho.



[Ir a la receta](#)

Batido de aguacate y sandía con chile y limón verde



[Ir a la receta](#)

Bolillo tradicional abierto con aguacate y queso cottage



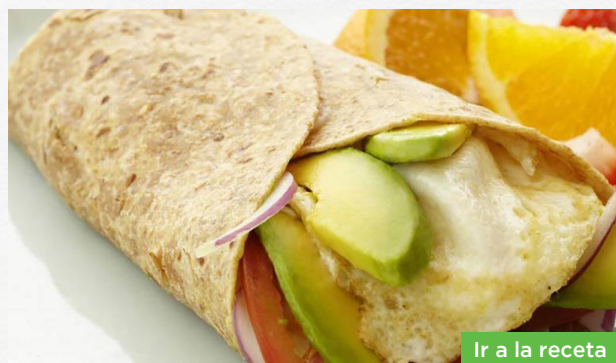
[Ir a la receta](#)

Batido estilo horchata con aguacate y plátano



[Ir a la receta](#)

Desayuno al horno con aguacates



[Ir a la receta](#)

Wrap rápido y fácil de aguacate y clara de huevo para el desayuno



[Ir a la receta](#)

Montañitas de panqueques con aguacate y plátano saludables para el corazón



[Ir a la receta](#)

Tacos estilo callejero para el desayuno con guacamole y chipotle ahumado



FRESH AVOCADOS AT FAMILY BREAKFAST **NOURISH YOUR WELL-BEING** — IN MORE WAYS THAN ONE —

Did someone say breakfast?

Putting out a breakfast spread with favorite foods is a great way to regularly gather the family and enjoy the health benefits that come from quality time together. Further show love and care by prioritizing a menu with plenty of fruits, vegetables and unsaturated fats that can help prevent chronic disease and promote a healthy, long life.



More Reasons the First Meal of the Day Matters

Fat and fiber both promote satiety, or the physical feeling of fullness, which is important for managing appetite and body weight. Greater satisfaction from the foods you eat, especially during the first meal of the day, better sets you up for honoring hunger cues throughout the day and can help you follow an enjoyable, nutrient-dense eating plan overall. In a clinical **trial** of 31 relatively healthy overweight and obese adults, scientists found that eating a whole avocado as part of a breakfast meal, compared to a meal with no avocado, suppressed hunger and improved meal satisfaction. Researchers found that having a higher level of fat in the meal was associated with subjects feeling more satisfied.

The Avocado Nutrition Center funded the study, and a visual analog scale measured satiety up to six hours after the meal. Though more research is needed to generalize the results to all people, the findings support the growing body of evidence connecting eating avocados to a positive impact on appetite management and satiety.

Fresh Avocados Add More Love at Family Gatherings



Avocados are a delicious fruit and can easily up-level your breakfast. While guests ooh, ahh, and enjoy creamy, indulgent avocado, take extra delight knowing you have increased everyone's fruit and unsaturated fat intake for the day.

Healthy eating patterns that include plenty of fruits, vegetables, and unsaturated fats are associated with positive health outcomes and reduced risk of chronic diseases like heart disease and type 2 diabetes.

Avocados contain 6 grams of unsaturated fat **per one-third of a medium avocado**, are sodium, sugar, and cholesterol-free, and contribute nearly 20 nutrients, including vitamins, minerals, dietary fiber, and phytonutrients.

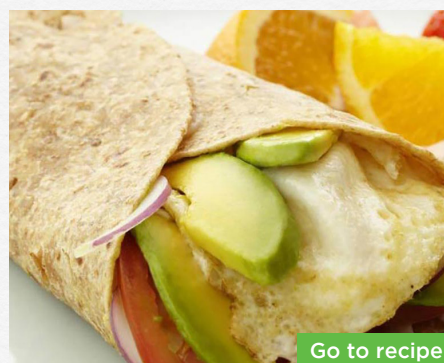
Enjoy these delicious recipes created by registered dietitians to help start your family off on the right foot each day.

[Go to recipe](#)

Avocado and Watermelon Chile Lime Spiced Smoothie

[Go to recipe](#)

Open-faced Traditional Bolillo with Avocado and Cottage Cheese

[Go to recipe](#)

Quick and Easy Avocado Egg White Breakfast Wrap

[Go to recipe](#)

Breakfast Street Tacos with Smokey Chipotle Guacamole

[Go to recipe](#)

Avocado Banana Horchata-Style Smoothie

[Go to recipe](#)

Heart-Healthy Avocado Banana Pancake Stacks

[Go to recipe](#)

Sheet Pan Breakfast with Avocados