

Desayuno

Saltearse el desayuno puede provocar decaimiento, falta de concentración y cambios en el humor. Esto se debe a la falta de glucosa (el principal combustible energético del cuerpo humano) que se produce en períodos de ayuno. Debemos recordar que al levantarnos, llevamos aproximadamente entre 8 y 10 horas sin ingerir ningún alimento, lo que produce un ayuno y el cuerpo usa otras reservas para producir energía, esto provoca algunas veces un mal funcionamiento del organismo.

El desayuno es un hábito alimentario que puede condicionar el estado físico, mental y nutricional tanto en niños, adolescentes y también a lo largo de la vida adulta.

El desayuno debe contener lácteos (leche, yogurt, queso, etc) cereales (pan, tostadas, galletas, cereales de desayuno) y una fruta (jugo de frutas, licuados, frutas enteras).

Los Lácteos contienen proteínas de muy buena calidad (alto valor biológico), Calcio y otras vitaminas entre ellas la Vitamina A.

Los Cereales tienen hidratos de carbono que aportan energía y los integrales además tienen fibra.

Las Frutas ofrecen muchas vitaminas y minerales además de agua y fibra. No pueden faltar en tu desayuno!

No pierdas la oportunidad de arrancar el día con más fuerza y energía!!!

