

7 ideas para un desayuno variado y delicioso

7 ideas para un desayuno variado y delicioso

[imprimir](#)



Seguramente, tu respuesta será: “un café con leche”, “un zumo” o, con un poco de suerte, todo ello acompañado de un par de galletas o una tostada. Sabemos que el desayuno es la comida más importante del día, pero no siempre lo tenemos en cuenta. ¿Cómo debería ser un desayuno completo?

La primera comida del día es esencial

Desayunar es imprescindible. Lo afirman los nutricionistas y está probado científicamente. Aún así, lo cierto es que muchos se saltan esta comida o no la toman de forma adecuada, entre ellos niños y adolescentes que, en período de

crecimiento, son los que más necesitan un fuerte aporte de energía de buena mañana.

Según el **Consejo Europeo de la Información sobre Alimentación** (EUFIC), es imprescindible establecer unos hábitos de alimentación saludables e ingerir en cada comida los nutrientes necesarios.

- El desayuno debe aportar el **20-25% de la energía diaria** obtenida a través de los alimentos. Tras el sueño, el cuerpo necesita un nuevo aporte de glucosa para funcionar con fuerza durante el día.
- Según varias investigaciones, desayunar correctamente es positivo para los mecanismos de atención, memoria y aprendizaje. Por lo tanto, **contribuye a mejorar el rendimiento físico y el intelectual.**
- El EUFIC asegura que un desayuno equilibrado ayuda a **mantener un peso saludable** y que los niños que desayunan tienden a estar más delgados.
- Un buen desayuno nos aportará, además de **carbohidratos y proteínas, minerales, vitaminas y fibra.**

El desayuno ideal

Los nutricionistas aconsejan que esta comida esté formada por una fuente de **glúcidos de absorción lenta** (pan, cereales, galletas, etc.), alimentos ricos en **proteínas animales** (leche, huevos, jamón, etc.) y una ración de **vitaminas y minerales** (fruta entera, macedonia o zumo).

Te damos algunas **7 ideas** para un **desayuno delicioso y variado**:

1. Café con leche, una tostada de pan de centeno con pavo y una naranja.
2. Leche con cacao, cereales integrales y una manzana
3. Té, un huevo duro, una tostada de pan integral y uvas.
4. Leche con una cucharada de miel, dos galletas integrales y una pera
5. Una infusión, un trozo de bizcocho y un melocotón
6. Un yogur, dos tostadas de pan blanco con jamón y zumo de naranja.
7. Café con leche, una tostada con margarina y mermelada y una pera.

¡Disfruta de tu desayuno!

- Desayuna todos los días, si es posible, **con la familia**. Se convierte así en un momento agradable que compartir antes de marcharse cada uno a su rutina.
- **Sirve todos los alimentos** que forman el desayuno completo para no olvidar ninguno.
- Haz un esfuerzo y levántate con el tiempo suficiente para poder **desayunar sin prisas**, dedicando al menos diez minutos a esta comida.
- **¡Toma asiento** por un momento! No disfrutarás igual del desayuno si lo realizas de pie, rápido o a la vez que otras tareas.

Etiquetas

[alimentación](#)

[chef plus](#)

[chef plus induction](#)

[consejos chef plus induction](#)

[consejos gastronómicos](#)

[consejos nutricionales](#)

[consejos saludables](#)

[desayuno](#)

[dieta equilibrada](#)

[familia chef plus](#)

[qué desayunar](#)

[recetas desayuno](#)

[recetas faciles](#)

[recetas niños](#)

[recetas nutritivas](#)

[recetas para niños](#)

[recetas robot](#)

[recetas robot cocina](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar