

# Empezar el día con buen pie

## Empezar el día con buen pie

[imprimir](#)



**“Desayunar como un rey, comer como un príncipe y cenar como un mendigo”.** Seguro que has oído esta frase mil veces pero es posible que no siempre la pongas en práctica. Las prisas de la mañana, el ajustado tiempo de la hora de la comida y las largas sobremesas que permite la cena dan al traste con esta máxima de la sabiduría popular. En realidad, **el desayuno es la comida más importante del día** porque es la que nos proporcionará gran **parte de los nutrientes que necesitaremos a medida que consumamos energía a lo largo del día**. Un café con leche o un zumo no son suficientes, y menos aún si los

acompañamos de una pieza de bollería industrial. En cambio, antes de ir a dormir nuestro organismo no necesita energía extra, por lo que una comida pesada y rica en hidratos de carbono, como por ejemplo un plato de pasta, no hará más que dar trabajo innecesario a nuestro cuerpo.

Sabiendo esto, no dudes en **cuidar y mimar el desayuno**. Y no nos referimos únicamente a la cantidad, sino a la calidad. Una pieza de bollería de vez en cuando no os hará daño, pero evitad que se convierta en tu rutina de todos los días. Te damos algunos consejos para **disfrutar de unos desayunos sanos y variados**: cambia la bollería industrial por un **bizcocho rápido**, mucho más natural y ligero (el truco para que sea más esponjoso es batir mucho las claras a punto de nieve y remover muy bien todos los ingredientes para que quede más aire entre las migas); cubrid las **tostadas con aceite** (¡virgen extra!), **tomate o jamón**, en lugar de mantequilla; cambia la mantequilla por **queso fresco** (y con un poco de miel, si eres golos@); y usa el **pan sobrante del día anterior** -tostado- en lugar de los panes procesados del supermercado.

También puedes alternar **fruta fresca** con **fruta desecada** (unos orejones de albaricoque o un tazón de muesli, que mezcla los cereales con la fruta desecada) y utilizar **canela o vainilla** como alternativas para endulzar el café o la leche: hierva la leche con una ramita de canela o prepara un rico puré de manzana y canela para cubrir la tostada. **Rico rico... ¡y ligero!**

Etiquetas

[alimentación equilibrada](#)

[alimentación saludable](#)

[alimentación sana](#)

[chef plus induction](#)

[dieta equilibrada](#)

[dieta saludable](#)

[familia chef plus](#)

[Nutrición](#)

[recetas faciles](#)

[recetas robot cocina](#)

[trucos 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