

¿Sabías estas cinco cosas del desayuno?

¿Sabías estas cinco cosas del desayuno?

[imprimir](#)



Nunca deberías saltarte el desayuno, ni siquiera cuando vas con prisas. Y es que esta comida es esencial para obtener energía y [empezar bien el día](#). Te enseñamos cinco cosas que seguramente no sabías sobre el [desayuno](#):

1. Es la **comida más importante**. Según los nutricionistas, debe aportar como mínimo el 25% de las calorías diarias que necesita tu organismo.

2. Un desayuno saludable y equilibrado debe contener **proteínas** (leche, yogur, huevo...), **carbohidratos** (cereales, pan...), **vitaminas** y **minerales** (fruta, verdura...).
3. Si estás a dieta, **tomar un desayuno saludable te ayudará a perder peso**.
4. Nadie debería saltarse el desayuno, y menos los niños. Esta comida **estimula el crecimiento** y, si se realiza en compañía, **fortalece los lazos familiares**. Es, por tanto, un buen momento para conversar y mejorar la comunicación en el hogar.
5. Si te saltas el desayuno tienes más posibilidades de **sufrir estrés, mal humor** y reducirá tu **concentración** en tareas.

¿Necesitas más motivos? ¡Desayuna correctamente y disfruta de un día lleno de energía!

Etiquetas

[alimentación saludable](#)

[desayuno](#)

[desayuno equilibrado](#)

[desayuno saludable](#)

[dieta equilibrada](#)

[Extractor de zumos](#)

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