Universidad Iberoamericana Puebla

Repositorio Institucional **http://repositorio.iberopuebla.mx**

Círculo de Escritores Artículos

Importancia del desayuno

Rodríguez Hernández, Claudia

2014

http://hdl.handle.net/20.500.11777/2089

http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf

Importancia del desayuno

El desayuno es la primera comida del día que se realiza antes de las 9:00 de la mañana, debe proporcionar la energía suficiente para poder iniciar nuestras actividades.

Las consecuencias de no desayunar pueden ir desde el cansancio, la falta de concentración, el mal humor hasta la disminución del rendimiento escolar y laboral.

Beneficios del desayuno

1) No nos sentimos cansados
2) Consumimos más vitaminas y minerales
3) Tenemos más concentración en la universidad y en el trabajo
4) Estamos más activos
5) Somos más productivos en la mañana

¿Qué alimentos incluir en el desayuno?

Es importante incluir un alimento de los tres principales grupos:

1. Frutas y verduras. Aportan hidratos de carbono, agua, vitaminas, minerales y fibra.
2. Cereales y tubérculos. Proporcionan hidratos de carbono que aportan energía, vitaminas y minerales. Los cereales integrales aportan, además, fibra.
3. Alimentos de origen animal y leguminosas. Contienen proteínas, calcio, vitaminas A y D, y vitaminas del grupo B.

Por lo tanto un desayuno equilibrado puede ser:

1. 1 taza de leche con cereal y fruta
2. 1 sándwich de pan integral con jamón de pavo y queso panela y un jugo de frutas natural.
3. 1 huevo revuelto con jamón, 1 rebanada de pan y jugo de frutas natural.
4. Coctel de frutas con yogurt y granola.
5. Molletes con salsa pico de gallo y jugo de frutas natural.

¿Qué hacer para empezar a desayunar?

Si no acostumbras desayunar, aquí presentamos algunos tips para empezar a hacerlo:

1. Establece un horario para desayunar, recuerda que debe ser antes de las 9.00 a.m.
2. Compra alimentos fáciles de transportar para desayunar, ya que si no te da tiempo de desayunar en casa, puedes hacerlo camino a la universidad o el trabajo. Puede ser fruta, yogurt o galletas integrales.

3. Empieza desayunando algo muy ligero, es decir, elige únicamente un alimento de los tres grupos que mencionamos anteriormente. Puede ser sólo un vaso de leche o una fruta o una barra de cereal.
4. Después de dos o tres semanas, intenta agregar un alimento más a tu desayuno y así hasta que te acostumbres a comer algo de fruta, algo de cereales y algo de leche o alimentos de origen animal.

Lo más importante de todo es NO omitir el desayuno.

Claudia Rodríguez Hernández