



4 NUTRIENTES QUE NO DEBEN FALTAR EN TU DESAYUNO

Aunque no lo creas, el desayuno es la comida más importante del día. Este alimento proporciona la energía y los nutrientes esenciales que el cuerpo necesita. Por si esto fuera poco, influye en el estado de ánimo y el rendimiento físico y mental. Según diversas investigaciones, el cuerpo asimila mejor los alimentos que se consumen en ayunas, siempre y cuando sean saludables.

¿Qué debes preparar por las mañanas?

Para que una comida sea saludable debemos lograr un equilibrio entre los principales nutrientes: carbohidratos, proteínas, fibra y grasas. Es importante que estos macronutrientes provengan de alimentos naturales y frescos —y no de aquellos que son procesados—.

Carbohidratos. Los carbohidratos se dividen en dos grandes grupos: los simples y los complejos. Los primeros suelen llamarse «malos» porque son de rápida absorción y proporcionan energía inmediata; mientras que a los segundos se les considera «buenos», debido a que tardan en ser absorbidos. ¡Enfócate en ellos!

Proteínas. Se pueden obtener de fuentes animales o vegetales, aunque los productos de origen animal son de mayor calidad, gracias a su rico nivel de aminoácidos esenciales. Expertos en nutrición recomiendan equilibrar el desayuno con una mezcla adecuada entre ambos.

Fibra. Este componente es responsable de que nos sintamos satisfechos, al agregar volumen a nuestra dieta y facilitar la digestión. Puedes obtenerla de cereales y legumbres.

Grasas. Aunque muchas personas relacionan las grasas con el sobrepeso, son una gran fuente de energía y ayudan al cuerpo a absorber vitaminas. Procura obtenerlas de alimentos saludables, como los pescados, el aceite de oliva y algunas semillas.

Para saber qué alimentos debes evitar, es importante que conozcas tus necesidades. Para ello, es indispensable que visites a un especialista en nutrición. Recuerda que cada cuerpo es diferente. No olvides prestar atención a las etiquetas nutricionales de los alimentos.

Vía: Hola Doctor