



Desayuno Saludable

Artículo para el boletín de noticias

Desayuno— ¡Encienda motores!

¿Por qué el desayuno es tan importante?

¡Cuando se despierta en la mañana, su cuerpo no ha recibido alimento por un largo tiempo! Es importante comer un desayuno saludable para darle al cuerpo la energía que necesita para funcionar.

Intentar funcionar con el estómago vacío es como querer prender un carro sin gasolina- ¡Simplemente no funciona!

¿No hay tiempo para el desayuno? Intente estas ideas fáciles y rápidas:

Con prisa

- Pan integral tostado con mantequilla de maní
- Pan o tortilla integral con queso
- Huevo cosido
- Muffin Inglés integral con pavo
- Queso en tira, fruta seca y galletas saladas o nueces



En casa

- Cereal integral con leche y fruta
- Panqueque integral o waffles
- Frijoles con tortillas
- Huevos revueltos con pan tostado
- Magdalenas de fibra con yogur