

CLASE 7

La importancia del desayuno

¿Por qué debemos tomar desayuno? Porque después de 10 a 12 horas de ayuno necesitamos energía y nutrientes para realizar nuestras actividades diarias. La falta de este provoca fatiga y pérdida de energía.

Si no tomar un buen desayuno es muy difícil que después cubras tus necesidades nutricionales diarias.

El desayuno es considerado la comida más importante del día debido a que los alimentos que se ingieren son los primeros después de un largo periodo de ayuno derivado de las horas en las que se está dormido. El desayuno además precede las horas del día en las que se lleva mayor actividad y por lo tanto, mayor gasto de energía.

Un desayuno óptimo debe incluir:

- Pan y cereales de preferencia integrales que le brinden al cuerpo fibra y carbohidratos que aportan energía, vitaminas y minerales.
- Lácteos bajos en grasa que aportan proteínas, calcio y vitaminas.
- Frutas que proporcionan agua, vitaminas, minerales y fibra.
- Alimentos proteínicos que proporcionan proteínas, grasa, vitaminas y minerales.



Esta imagen nos muestra a modo de ejemplo, cómo podemos variar nuestros desayunos diarios.

Beneficios del tomar un buen desayuno:

- Mejora el rendimiento físico y escolar.
- Ayuda a mantener un peso corporal normal.
- Mejora la concentración y el comportamiento.
- Aumenta el rendimiento y la productividad en el trabajo.
- Te permite mantener un buen crecimiento y desarrollo.
- Contribuye a mantener tu salud y bienestar

La importancia de una correcta hidratación

El cuerpo necesita estar hidratado para poder funcionar a su nivel óptimo. Si el cuerpo no tiene suficiente líquido, las funciones esenciales como la circulación no trabajan tan eficazmente. Los órganos no conseguirán los nutrientes que necesitan, y el cuerpo hará su trabajo con menos eficacia.



ACTIVIDAD:

- 1) Registra durante una semana día a día:
 - Que desayunaste y a que hora.
 - Cuántos vasos de agua tomaste en el día.