

SIETE REGLAS PARA UN DESAYUNO SALUDABLE

En ocasiones, ya sea por razones de trabajo o por unos hábitos determinados, solemos levantarnos de prisa y salimos de casa con un simple café. Esto hará que al poco tiempo nos sintamos sin energía y con un ligero malestar, errores que a largo plazo nos pueden pasar factura. Es necesario detenernos un momento para realizar un buen desayuno con el que afrontar el día de la mejor forma posible.



¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE EL DESAYUNO?

- ✚ Salir de casa sin un buen desayuno va a afectar nuestra concentración y mal humor, ya que carecemos del nivel de glucosa necesario para alimentar nuestro cerebro.
- ✚ Hemos de tener en cuenta que nuestro cuerpo lleva 8 horas sin consumir ningún alimento.

- ✚ En el caso de los niños, no desayunar tiene unos efectos tanto para su desarrollo como para su productividad física e intelectual en el colegio.
- ✚ El desayuno nos puede ofrecer la dosis necesaria de vitaminas y minerales esenciales para pasar el día.
- ✚ Las personas que desayunan de modo equilibrado, variado y correcto, mantienen el peso dentro de límites saludables. Lo ideal es realizar cinco comidas al día, siendo el desayuno una parte esencial.

DESAYUNO IDEAL: 7 REGLAS BÁSICAS

1. DESAYUNO CON ALIMENTOS ALCALINOS

No empieces el día con un desayuno ácido: si te levantas por la mañana con un sabor desagradable en la boca es porque estás llevando una dieta demasiado ácida. Lo ideal es empezar el día con un zumo de limón o de naranja, o incluso con un té blanco y una manzana... combinados tienen los mismos efectos que un café. La mayoría de las frutas son alcalinas, así que no olvides incluir una pieza o un jugo natural en tu desayuno.



2. CEREALES INTEGRALES

A la hora de tomar carbohidratos, que sean siempre lo más favorables para nuestra salud y nuestra línea, de ahí que los cereales integrales se alcen como la mejor opción: avena, cebada, quínoa, pan de calidad para nuestras tostadas... evita los cereales refinados y muy elaborados. No son naturales y no son beneficiosos para la salud.

3. NO COMBINES DULCE Y SALADO

¿Y por qué? te preguntarás. ¿No puedo combinar un plato de fruta con un sándwich? Puedes hacerlo, pero tu estómago puede resentirse. Los azúcares de las frutas son fáciles de digerir y no están mucho tiempo en el estómago, pero si ponemos cosas más pesadas y saladas en él, entonces los azúcares de la fruta se quedan ahí y pueden inflamarnos. Es recomendable no hacerlo.

4. OBTÉN LAS PROTEÍNAS ADECUADAS EN TU DESAYUNO

Muchas personas suelen desayunar por la mañana huevos, leches o incluso salchichas. Estos alimentos son demasiado pesados y pueden pasarnos factura a largo plazo, debes



sustituirlos por un desayuno vegetariano. Incluye por ejemplo germinados de soja en una ensalada de frutas, e incluso nueces. Son ideales para que nuestro cerebro obtenga las energías adecuadas.

5. EVITA LOS LÁCTEOS

Ya lo sabemos. En los últimos tiempos se están publicando muchos trabajos donde se habla de los efectos negativos de la leche: intolerancia, inflamaciones, migrañas, acidifican la sangre, ofrecen mucosidad al colon... si además tienes problemas respiratorios, como asma, alergias, los lácteos, agravan esta realidad.

Puedes sustituirlos por leche de soja, de almendras e incluso de almendra.

6. SIÉNTATE PARA DESAYUNAR

Si comes con prisa tu estómago se resentirá, no es sano. Tómate tu tiempo, levántate un poco antes y hazlo de modo tranquilo, masticando despacio para que los nutrientes se absorban de modo



adecuado. Intenta relajarte con un poco de música para salir de casa con tranquilidad, bien nutrido y con las energías suficientes como para afrontar el día.

	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Universitario	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número 015/A/2017

7. HIDRÁTATE BIEN

Es esencial que salgas de casa cada mañana con el cuerpo bien hidratado. Nuestro cerebro lo necesita y nuestros riñones deben limpiar nuestro cuerpo de toxinas, de ahí que sea esencial que durante el desayuno tomes al menos dos vasos de agua. Para ello puedes combinarlo por ejemplo con el jugo de un limón, ese primer vaso de líquidos que te ayudará a limpiar el organismo. Más tarde, cuando hayas acabado de desayunar, tómate un último vaso de agua antes de salir de casa.



**Sistema de Gestión de Seguridad y
Salud en el Trabajo
Bienestar Universitario**

**SUBPROGRAMA ESTILOS DE
VIDA SALUDABLE
MENSAJES SALUDABLES**

Número
015/A/2017

WEB GRAFIA

Mejor con salud. *7 reglas para un desayuno saludable* . [En línea].]. [Fecha de consulta: Marzo 28 de 2017]. Disponible desde: <https://mejorconsalud.com/7-reglas-para-un-desayuno-saludable/>