

DESAYUNO

- El *desayuno* es la primera comida que se consume en el día, por la mañana.
- El nombre deriva del hecho de que uno no come mientras duerme, por lo que al levantarse por la mañana se encuentra en ayunas, rompiéndose ese ayuno al tomar esta comida desayuno.



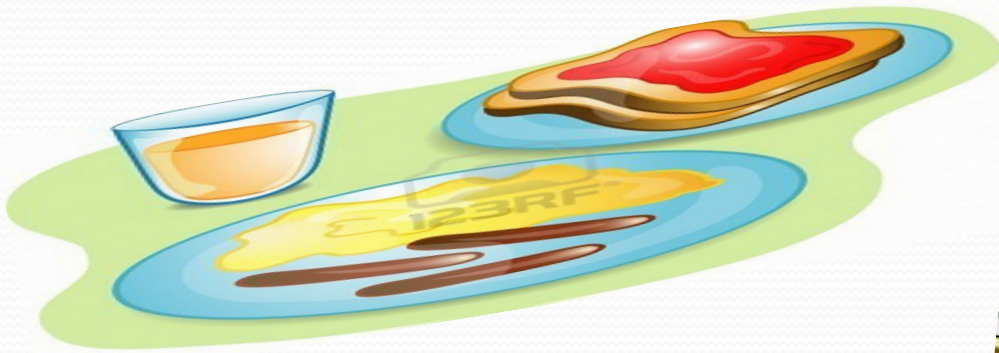
UN DESAYUNO COMPLETO Y SANO

- Un desayuno variado te va a proteger de sufrir una hipoglucemia (descenso de azúcar en sangre) a media mañana y te va a aportar los nutrientes que necesitas para empezar el día con energía, ya que después de una noche durmiendo el organismo necesita recuperarse de ese tiempo de ayuno y es una locura salir de casa sin comer nada.



Comienza el día con ENERGÍA

- El desayuno debe facilitar al organismo todos los nutrientes que necesita para empezar la actividad diaria sea cual sea, desde ir al trabajo, a la escuela, realizar algún tipo de ejercicio, etc. y dependiendo de como sea el desayuno, el cuerpo estará preparado para afrontar o no las actividades del día.



FELIZ DESAYUNO

