

Fecha: 06/02/2022

Fuente: La Cuarta

Título: **Seis alimentos que deberían estar presentes en un desayuno saludable**

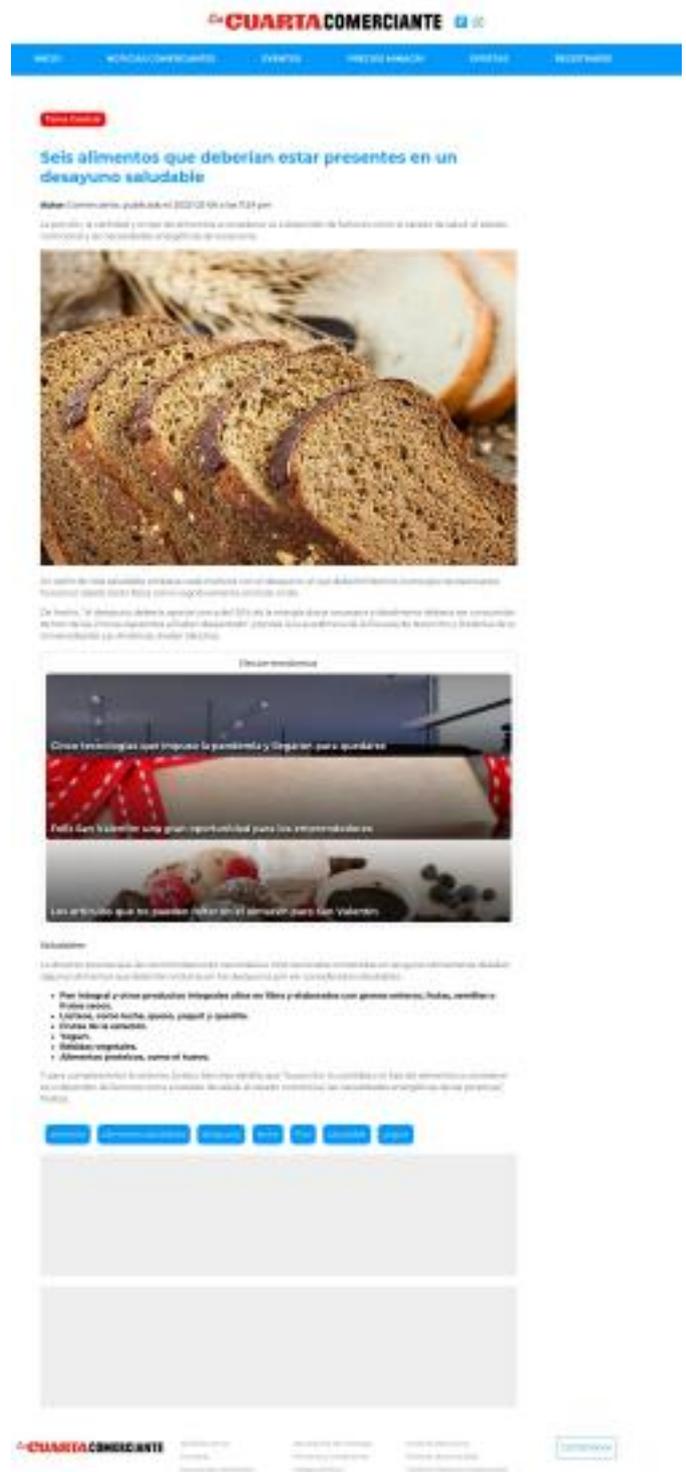
Visitas: 140.149

VPE: 469.499

Favorabilidad:  No Definida

Link: <https://comerciante.lacuarta.com/noticias/tema-central/seis-alimentos-que-deberian-estar-presentes-en-un-desayuno-saludable.html>

La porción, la cantidad y el tipo de alimentos a considerar va a depender de factores como el estado de salud, el estado nutricional y las necesidades energéticas de la persona. <p> Un estilo de vida saludable empieza cada mañana con el desayuno, el que debe brindarnos la energía necesaria para funcionar rápido tanto física como cognitivamente al iniciar el día. </p> <p> De hecho, “el desayuno debería aportar cerca del 20% de la energía diaria necesaria e idealmente debiera ser consumido dentro de las 2 horas siguientes al haber despertado”, plantea la académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la **Universidad de Las Américas**, Evelyn Sánchez. </p> <p> Saludables</p> <p> La docente precisa que las recomendaciones nacionales e internacionales contenidas en las guías alimentarias detallan algunos alimentos que deberían incluirse en los desayunos por ser considerados saludables:</p> <p> Pan integral y otros productos integrales altos en fibra y elaborados con granos enteros, frutas, semillas o frutos secos. </p> <p> Lácteos, como leche, queso, yogurt y quesillo. </p> <p> Frutas de la estación. </p> <p> Yogurt. </p> <p> Bebidas vegetales. </p> <p> Alimentos proteicos, como el huevo. </p> <p> Y para complementar lo anterior, Evelyn Sánchez detalla que “la porción, la cantidad y el tipo de alimentos a considerar va a depender de factores como el estado de salud, el estado nutricional, las necesidades energéticas de las personas”, finaliza. </p>



The screenshot shows a news article on the website 'La Cuarta Comerciante'. The article title is 'Seis alimentos que deberían estar presentes en un desayuno saludable'. Below the title is a large image of sliced whole-grain bread. The article text is partially visible, mentioning 'Universidad de Las Américas' and 'Evelyn Sánchez'. There is also a video player embedded in the article with a red ribbon overlay. At the bottom of the article, there is a list of six recommended food items: Pan integral, Lácteos, Frutas, Yogurt, and Alimentos proteicos. The website footer includes the logo 'La Cuarta Comerciante' and navigation links.