

Fecha: 06/02/2022

Fuente: La Cuarta

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

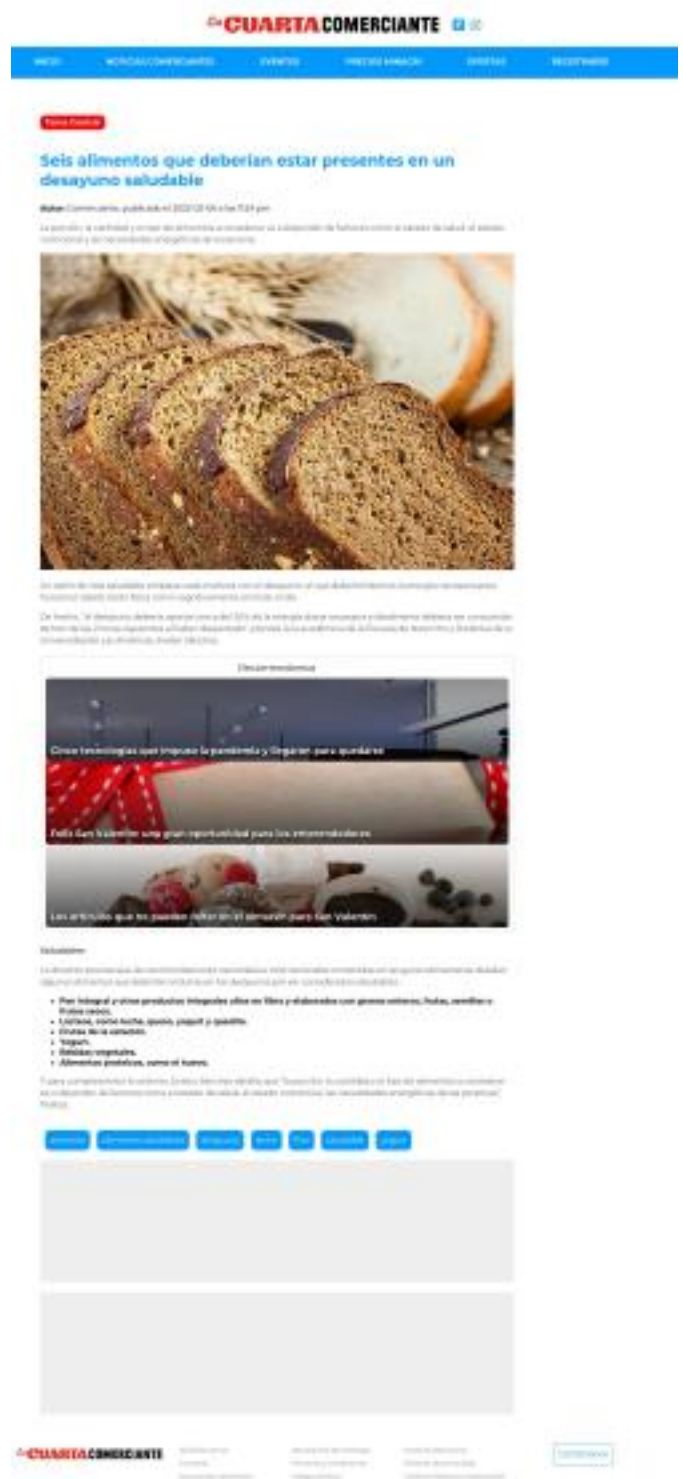
Visitas: 140.149

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 queso. </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 discusses the importance of a healthy breakfast and lists six recommended food items: whole grains, dairy, seasonal fruits, yogurt, plant-based beverages, and protein-rich foods like eggs. The article is dated February 6, 2022, and is attributed to Evelyn Sánchez from the University of Las Américas. The website header includes navigation links for 'Inicio', 'Noticias', 'Temas', 'Temas Salud', 'Temas', and 'Temas'.