

## Los alimentos ideales para tomar en el desayuno

**En un desayuno saludable y completo tiene cabida cualquier alimento y es por ese motivo que se debe tener en cuenta la selección de dichos alimentos para el desayuno**

El desayuno perfecto no existe, de la misma manera no existen productos o alimentos que "obligatoriamente" se deban tomar en el desayuno y no en otras comidas, aunque se encuentran productos en el súper que estén etiquetados como tal. Pero sí hay una serie de alimentos que pueden sentar mejor o peor con el estómago vacío, cuando se viene de unas ocho horas de ayuno.

Para poder realizar un desayuno completo deberíamos asegurarnos de que en él se encuentran los tres grandes grupos de macronutrientes: proteínas, grasas y carbohidratos. Mejor aun si también contiene fibra y si se realiza un buen aporte de vitaminas y minerales. Todo esto teniendo en cuenta el resto de la ingesta diaria.

La base de la que partir: más alimentos y menos productos procesados

En un desayuno saludable y completo tiene cabida cualquier alimento; pero porque se está hablando siempre de alimentos y no de productos procesados. Los productos procesados que se encuentran en el supermercado y que además están recomendados para el desayuno (galletas, cereales, barritas, etc) suelen contener una alta cantidad de azúcar que no son beneficiarios.

Si se es de los que necesita desayunar mejor optar por alimentos y prepararlos nosotros mismos: un bowl de frutas, semillas y yogur natural, un porridge de avena con plátano o unas tortitas veganas son algunos ejemplos de desayuno que podemos preparar de forma súper rápida en casa.

No todos los desayunos tienen por qué ser dulces: incorporar alimentos salados como huevos o una tosta con verduras también son buenas ideas para la primera comida del día.

Cuidado con los alimentos que nos pueden producir acidez

Seguro que alguna vez ha sucedido: se termina de desayunar y, al poco tiempo, se tiene una sensación de ardor de estómago o un regusto desagradable en la boca o la garganta. La acidez de estómago y el reflujo por acidez son dolencias estomacales frecuentes que podemos evitar controlando nuestra alimentación.

Por un lado podemos evitar consumir alimentos que nos generan acidez de estómago, sobre todo con el estómago vacío. Entre ellos podemos encontrar las frutas más ácidas, como los cítricos (naranjas, limones, pomelos) y otras como los tomates (contienen una alta cantidad de ácido tánico), los picantes (cuidado con las especias) o el vinagre.

Una forma de evitar la acidez de estómago y el reflujo gástrico es tomar alimentos ricos en fibra que

nos ayuden a regular el proceso de digestión: los cereales integrales (integrales de verdad: "rico en fibra" no es lo mismo que "integral"), la fruta entera (limpia y con piel en la medida de lo posible) y los vegetales pueden ser buenas fuentes de fibra.

#### Ideas rápidas para desayunos saludables

El problema que suele presentar el desayuno es que se suele ir con prisa por salir de casa y no da tiempo a preparar un desayuno saludable y se acaba picando cualquier cosa que se encuentra por la cocina, por lo general poco saludable.

El desayuno será la comida más importante del día en función de cómo se haga: si la ingesta más importante del día está plagada de azúcares industriales y grasas poco saludables (que son los ingredientes estrella de los cereales industriales y de la bollería), es que decididamente, no es la comida más importante.

Además de lo que se come, se debe tener en cuenta también en lo que se deja de comer cuando se elige opciones menos sanas. A continuación se detallan algunos platos rápidos y saludables para incluir en el desayuno como una tortilla de tomate, queso y jamón, ensalada con fruta fresca, pipas y orejones, desayuno de chía y avena o tortitas de avena y plátano entre otras muchas.

La noticia [Los alimentos ideales para tomar en el desayuno](#) fue publicada originalmente en [Tendencias Belleza](#)

#### **Datos de contacto:**

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Gastronomía](#) [Moda](#) [Entretenimiento](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>