

La dieta que comienza a primera hora del día

Alimentos censurados para el desayuno

En ocasiones, la falta de organización, el descuido, las manías, e incluso la falta de disciplina nos orillan a empezar el día con alimentos que creemos prácticos y confiables.

Es bien sabido por todos que debemos desayunar; sin embargo, ingerir cualquier alimento no es lo más correcto, ya que debemos comer lo adecuado. En ocasiones, la falta de organización, el descuido, las manías, e incluso la falta de disciplina nos orillan a empezar el día con alimentos que creemos prácticos y confiables.

Pero hay alimentos que es mejor evitar en el desayuno. “El desayuno te da la oportunidad de empezar cada día con una comida sana y nutritiva”, sostiene el portal de la Fundación Mayo para la Educación e Investigación Médicas.

Refiere que los adultos que reportan comer regularmente un desayuno saludable son más propensos a ingerir más vitaminas y minerales, controlar su peso y sus niveles de glucosa en la sangre, así como rendir mejor en el trabajo.

¿QUÉ PASA SI NO DESAYUNO?

Insistimos, no se trata de no comer, sino de ingerir lo saludable.

Hay algunos tratamientos en los que las personas deben ayunar, pero ello requiere vigilancia experta y mucho sacrificio por parte del paciente.

Foto: Freepik



“Omitir el desayuno en realidad podría facilitarle el control de los antojos por los alimentos y el hambre durante todo el día”, dice información del Doctor Mercola, aunque advierte que la persona no puede sólo dejar de desayunar un día y de la nada obtener todos los beneficios.

MEJOR SÍ DESAYUNO LO CORRECTO

Los especialistas tienen bien ubicados los alimentos que es mejor evitar en el desayuno. Y uno de ellos son los waffles.

Tanto los panqueques como los waffles o gofres contienen harina, huevos, azúcar y leche. Sin embargo, se cocinan de manera algo diferente para lograr una forma y textura distintas, dice el portal Healthline.

“Aunque tienen más proteínas que algunos productos para el desayuno, los panqueques y los waffles son muy ricos en harina refinada. Muchos investigadores creen que los granos refinados como la harina de trigo contribuyen a la resistencia a la insulina y la obesidad”, explica el sitio especializado en información médica.

Advierte que además, los waffles suelen comerse con jarabe de maíz con alto contenido de fructosa