

5 desayunos rápidos y nutritivos para comenzar tu día



“Comenzar tu día con un buen desayuno es fundamental para cumplir con las responsabilidades”, comentó para [CONECTA](#) Alexa Pacheco.

Para que las prisas no te alcancen, la **experta en nutriología del Tec** nos da sus consejos.

Ella también profesora de la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud del [campus Chihuahua](#) nos da cinco **desayunos rápidos y nutritivos** para comenzar el día.

Wrap de pollo acompañada de lechuga y tortilla integral

Una **pechuga de pollo** a la plancha o al horno, acompañada de **verduras al vapor** y tortillas integrales es una buena opción.

Este es un platillo completo que incluye los **tres grupos de alimentos** que son las verduras con lechuga, cereales con la tortilla integral y el pollo del grupo de origen animal.

“Se pueden utilizar **aderezos**, como **mayonesa** o aguacate, pero sin abusar y siempre incluir verduras”.

Este desayuno te proporcionará los **tres macronutrientes**, proteínas, carbohidratos y grasas que te brindarán la energía necesaria para tu día.



width="900" loading="lazy">

Hotcakes de harina integral con fruta

Para este platillo se puede utilizar harina integral o de **avena**, la preparación, es igual que los **hotcakes** habituales con huevo y con poca mantequilla y leche.

Puedes completar el desayuno con porciones de fruta como: plátano, manzana, nueces, además de agregarle **miel de abeja**.

“Este desayuno te va a brindar energía por su alto contenido de carbohidratos que es ideal para comenzar nuestro día” mencionó la nutrióloga.

Por otra parte, se recomienda medirse en el número de hotcakes, **tres es el máximo** si son de un tamaño convencional.



width="900" loading="lazy">

Licuada de avena, manzana y arándanos

Un desayuno rápido y completo, ya que **contiene** los **tres grupos de alimentos fundamentales** (cereales, frutas o verduras, origen animal) es el licuado de avena, manzana y arándanos.

Se recomienda utilizar **leche baja en grasas** y acompañar el licuado con una o dos piezas de **pan integral con mantequilla**.

“Es ideal cuando tienes prisa y quieres desayunar bien y este platillo contiene lo necesario para el organismo” explicó Alexa.

Hay que recordar que **cantidades y porciones de alimentos** que se utilizan para preparar los desayunos depende de las características del **organismo de cada persona**.



width="900" loading="lazy">

Tacos de lechuga con huevo y verdura

Utilizando hojas de **lechuga** previamente **lavada** y **desinfectada** como tortillas se le agrega el huevo revuelto con pimientos o champiñones, acompañados de una tortilla de harina integral o de maíz

También se puede aderezar con un poco de aguacate y hay que tener siempre en cuenta cocinar el huevo con poco aceite o con aceite de oliva.



width="900" loading="lazy">

Sandwich con pan integral y queso panela

Por último, un platillo básico es el sándwich utilizando pan integral, queso panela y se puede aderezar con un poco de aguacate.

“Es un platillo muy sencillo, pero cumple al tener los tres grupos de alimentos fundamentales que debe de tener toda comida” finalizó Alexa.

Cabe destacar que se recomienda acompañar con agua natural como bebida para los desayunos mencionados, para percibir mejor los sabores de los alimentos.

Al acompañarlas con otro tipo de bebidas como jugos no naturales o refrescos le estamos agregando más calorías y no se disfruta el sabor de la comida.

Otra opción sería aguas naturales de jamaica, limonada, té de manzanilla o hierbabuena o cualquier infusión del gusto de la persona.

Por último la nutrióloga habló de la importancia de realizar todas comidas respetando cada una de ellas, así como establecer los horarios para comer.

“Todas las comidas son importantes, no hay una más importante que la otra, pero hay recordar que con el desayuno inicia tu día” finalizó

SEGURO TAMBIÉN QUERRAS LEER:

