

LENGUA

1- Lee la siguiente noticia extraída del diario digital El DÍA.

Alimentación saludable

Nutricionistas destacan la importancia de tomar desayuno.



Por Ruben Ariza Largo el Vie, 27/09/2021 - 09:42

Las nutricionistas Antonella Dellaserra y Andrea Muñoz Barberis, conversaron con El Día sobre sus recomendaciones para comenzar de la mejor manera cada jornada.

No por nada se le conoce como la comida más importante del día. Y es que el desayuno es base de cualquier plan alimenticio y de un buen rendimiento en las diversas labores que cada uno se desempeña a diario.

Es por esto que El Día salió a consultar a dos especialistas de la nutrición por sus consejos, recomendaciones y fundamentos para advertir la importancia del tomar desayuno en nuestra rutina diaria.

Un hábito para todos

El recorrido comenzó con la nutricionista Antonella Dellaserra. La profesional, comenzó diciendo que "después de las diez a once horas de ayuno nocturno, necesitamos la energía suficiente para realizar nuestras actividades diarias, enfrentar de mejor manera el día, mejorar el rendimiento escolar en el caso de los niños y la productividad en el trabajo. Lo que hace el desayuno es reponer los niveles de glucosa sanguíneos, fuente de energía para nuestro organismo", comentó.

Además, agregó que "se sugiere que forme entre un 20 y 25 por ciento del valor calórico total. Puede estar compuesto por panes y cereales que nos aportan carbohidratos, lácteos como leche, yogurt, quesillo, la fruta que nos aporta vitaminas y fibra necesarias para el organismo. Como