

juventud rebelde

www.juventudrebelde.cu



La mayoría de las escuelas dietéticas conceden un lugar importante a la cantidad y calidad del desayuno **Autor:** Juventud Rebelde **Publicado:** 21/09/2017 | 06:58 pm

¿Sabías que...?

La mayoría de las escuelas dietéticas conceden un lugar importante a la cantidad y calidad del desayuno, que consideran la comida más importante del día

Publicado: Lunes 12 junio 2017 | 10:47:42 pm.

Publicado por: José Luis Estrada Betancourt

La mayoría de las escuelas dietéticas conceden un lugar importante a la cantidad y calidad del desayuno, que consideran la comida más importante del día. Después de las ocho horas de ayuno nocturno, pese a la ausencia de ejercicio físico durante el sueño, el organismo ha consumido una gran parte de sus sustancias energéticas. La manera de abordar la jornada depende, en gran parte, de la calidad del desayuno e igualmente de su cantidad. Las personas que desayunan bien por la mañana son más enérgicas físicamente y están más despiertas intelectualmente.

<http://www.juventudrebelde.cu/suplementos/de-impacto/2017-06-12/sabias-que-91>

Juventud Rebelde | Diario de la juventud cubana

Copyright © 2017 Juventud Rebelde