

# DESPIERTA CADA DÍA CON ENERGÍA

*La mayoría de nutricionistas está de acuerdo con la sabiduría popular: la comida más importante del día es el desayuno.*



Un desayuno equilibrado, rico en hidratos de carbono, ha demostrado ser óptimo para personas activas que practican algún deporte. Las personas que consumen un buen desayuno tienen mejores perfiles nutricionales, mantienen mejor el peso corporal, y su rendimiento cognitivo, memoria y atención son mejores.

Todas las 'Guías de Recomendaciones Nutricionales' hacen énfasis en la importancia de un desayuno completo que incluya lácteos, hidratos de carbono (cereales), algo de proteínas, fruta y, opcionalmente, una porción de grasa.

Cada vez se subraya más la importancia de limitar los azúcares en la dieta por su capacidad de incrementar la densidad energética de la misma, aumentar el índice glicémico de la ingesta y favorecer la síntesis de triglicéridos. Y al mismo tiempo se estimula el aporte de fibra, que potencia la saciedad y actúa como un prebiótico.

El representante clásico y recomendable de los hidratos de carbono del desayuno en España ha sido el trigo: el pan. Pero las prisas y los nuevos estilos de vida van sustituyéndolo por los cereales, que son una buena opción.



**¿HAS PROBADO YA LOS WEETABIX MINIS CHOCO?**

**A LOS BENEFICIOS DEL TRIGO ENTERO LES HEMOS AÑADIDO EL PLACER DEL CHOCOLATE.**

Dra. **Clotilde Vázquez Martínez**, especialista en Endocrinología y Nutrición. Jefe Sección de Nutrición Hospital Ramón y Cajal. Madrid

## WEETABIX, EL PRIMER ACIERTO DEL DÍA

Es una solución ideal para la comida más importante de cada jornada. Contiene un 95% de trigo entero y proporciona un aporte de nutrientes saludables y de fibra alimentaria que puede convertirlo en la base de un desayuno equilibrado y energético.

La fibra es necesaria para el buen funcionamiento de nuestro organismo, el trigo entero de Weetabix es una fuente natural de fibra y de hidratos de carbono, y su contenido en grasas y azúcares es muy reducido.

Su sabor es toda una agradable sorpresa y su sencilla presentación hace de Weetabix una solución ideal para el desayuno.

Tomar cada mañana cereales Weetabix ayuda a proporcionar un buen rendimiento físico e intelectual y puede evitar los problemas que causa la mala alimentación. Además, la preparación de nuestro desayuno se vuelve fácil y divertida, llena de posibilidades y sin complicaciones.

Weetabix es el primer cierto del día: en tu cuerpo, en tu mente y en tu paladar.