

En este nuevo año RENUEVA TUS ENERGÍAS con éstos 5 alimentos

1
AVENA



Debido a que la avena es un carbohidrato con una alta cantidad de fibra, hace que sea un alimento que proporciona energía al instante, por ello se recomienda que este alimento se lo consuma en horas de la mañana de preferencia. Se puede consumir de distintas maneras: en forma de cereal con leche, hervida, en batido o incluso como agua fresca.

El plátano contiene una alta cantidad de potasio, fibra y carbohidratos, por lo cual proporciona energía de manera natural. Asimismo, el potasio es reconocido debido a sus beneficios para nuestros músculos, sobre todo para las personas que practican algún deporte. El potasio evita sobre todo los calambres y ciertas lesiones musculares, además de que nos ayuda a regular nuestro sistema nervioso.



2
PLÁTANO

3
PESCADO



Los pescados ricos en ácidos grasos omega-3 (como el atún, el salmón, la trucha, y sardinas) son perfectos para obtener energía de manera rápida y saludable. Además, este tipo de pescados también son buenos para nuestra memoria, el sistema nervioso y para disminuir los niveles de estrés. De esta manera disminuimos la depresión y aumentamos nuestra concentración. Desayunar un pan con atún es la mejor opción para tener energía por las mañanas.

Aunque se cree que el huevo es malo para la salud, lo cierto es que se trata de un producto muy saludable y bueno para nuestro organismo. Entre otras cosas, el huevo contiene proteínas, grasas saludables, vitaminas, minerales, antioxidantes y colina. Es decir, contiene propiedades que son indispensables para el buen funcionamiento del cuerpo. Por lo tanto, el huevo nos da mucha energía, nos mantiene concentrados e incrementa nuestra concentración. Comer huevo por la mañana es una excelente idea para comenzar el día con mucha energía.



4
HUEVO

5
AGUA



Por increíble que parezca, el agua es uno de los impulsores de energía más eficaces que existen. El estrés y las actividades físicas nos provocan comúnmente deshidratación, por lo que el agua es perfecta para recuperar la energía que hemos perdido. Es así que la recomendación es tomar por lo menos dos vasos de agua en aquellos momentos en los que nos sintamos faltos de energía. Por supuesto, no debes de olvidar beber por lo menos dos litros diarios de este líquido.

