

La importancia del desayuno

Level: B1 Topic: Salud

El desayuno es una comida esencial que no debe omitirse. Durante la noche, el cuerpo utiliza energía, y al despertar necesita reabastecerse. Un buen desayuno incluye alimentos variados como frutas, cereales integrales y proteínas. Muchas personas optan por un café o un té, que ayudan a empezar el día con energía. Desayunar de manera equilibrada puede mejorar la concentración y el rendimiento en las actividades diarias. Además, es una oportunidad para compartir tiempo con la familia antes de comenzar la jornada. Existen muchas recetas sencillas y rápidas que se pueden preparar, como un batido de frutas o una tostada con aguacate. Recuerda que un buen desayuno contribuye a una salud óptima.

Questions

1. ¿Por qué es importante el desayuno?

- A) Porque es la comida más grande del día
- B) Porque reabastece el cuerpo de energía
- C) Porque es la última comida antes de dormir
- D) Porque se puede comer en la cama

2. ¿Qué alimentos son recomendables para el desayuno?

- A) Comida rápida
- B) Frutas y cereales integrales
- C) Dulces y pasteles
- D) Alimentos congelados

3. ¿Qué bebidas son comunes en el desayuno?

- A) Cerveza
- B) Café o té
- C) Vino
- D) Limonada

4. ¿Qué beneficio tiene un buen desayuno?

- A) Mejora la concentración
- B) Aumenta el sueño
- C) Reduce el hambre hasta la cena
- D) Disminuye la energía

5. ¿Con quién se puede compartir el desayuno?

- A) Con desconocidos
- B) Con la familia
- C) Con compañeros de trabajo solo
- D) Nadie, es personal