

La importancia del desayuno

Level: B1 Topic: Comida y salud

El desayuno es una comida fundamental para comenzar el día con energía. Muchas personas creen que saltarse el desayuno no tiene consecuencias, pero esto no es cierto. Un buen desayuno incluye frutas, cereales y proteínas. Estos alimentos ayudan a mejorar la concentración y el rendimiento en el trabajo o en la escuela. Además, un desayuno equilibrado puede ayudar a mantener un peso saludable, ya que reduce la sensación de hambre a lo largo del día. Por eso, es importante dedicar tiempo a esta comida. Si no tienes mucho tiempo por la mañana, puedes preparar algo sencillo la noche anterior. Un batido de frutas o una tostada con aguacate son opciones rápidas y nutritivas. Recuerda que cada persona tiene necesidades diferentes, así que es bueno elegir lo que mejor te funcione. En resumen, no subestimes el poder de un buen desayuno para tener un día productivo.

Questions

1. ¿Cuál es la función principal del desayuno?

- A) Ayudar a la digestión
- B) Aumentar la energía
- C) Perder peso
- D) Socializar con amigos

2. ¿Qué alimentos se recomiendan para el desayuno?

- A) Dulces y refrescos
- B) Frutas, cereales y proteínas
- C) Comida rápida
- D) Solo café

3. ¿Por qué es importante no saltarse el desayuno?

- A) Para dormir más
- B) Para mejorar la concentración
- C) Para hacer dieta
- D) Para hacer ejercicio

4. ¿Qué se puede preparar la noche anterior?

- A) Una pizza
- B) Un batido de frutas
- C) Un postre
- D) Una sopa

5. ¿Qué se debe considerar al elegir el desayuno?

- A) La opinión de los amigos
- B) Las preferencias personales
- C) La moda
- D) La cantidad de dinero