



## **BLOG NUTRICIÓN ENERO 2026**

Con la llegada de un **nuevo año**, queremos continuar compartiendo contenido nutricional en nuestro Blog.

Este mes de **enero** suele llegar con ganas de volver a la normalidad después de los excesos navideños. Una de las formas más sencillas de recuperar el equilibrio es **mejorar el desayuno**. No hace falta complicarse; basta con elegir alimentos saciantes, nutritivos y fáciles de preparar, que nos ayuden a mantener energía durante la mañana.

En **La Rioja**, además, contamos con productos de temporada y de proximidad que encajan perfectamente en un desayuno saludable: fruta fresca (como manzana reineta o pera conferencia), frutos secos, pan integral artesanal, yogures y lácteos locales.

### **DESAYUNOS FÁCILES Y SALUDABLES PARA RETOMAR LA RUTINA**

Algunos consejos prácticos para mejorar tu desayuno son:

- **Prioriza alimentos frescos** y evita ultraprocesados (cereales azucarados, galletas, etc.).
- Incluye una fuente de **proteína**: yogur, queso fresco, huevo, frutos secos o legumbres trituradas (como hummus).
- Añade **fruta entera**, no en forma de zumo.
- Elige **pan integral** de barra, evitando pan de molde que contengan azúcares añadidos.
- Mantén una **buena hidratación**; agua, té o infusiones sin azúcar.

Aquí te dejo algunas **ideas rápidas** que funcionan para cualquier persona y que puedes adaptar a tu gusto:

#### **1. Yogur natural con fruta y frutos secos**

Un clásico que nunca falla. Elige yogur natural sin azúcar, añade fruta de temporada o la que más te guste y un puñado pequeño de nueces o almendras.

Aporta *proteínas, fibra y grasas saludables*, que ayudan a mantener la saciedad y se prepara en menos de dos minutos.

#### **2. Tostada integral con aceite de oliva y tomate**

Una opción muy mediterránea, sencilla y deliciosa. Unta tomate rallado o rodajas de tomate natural sobre pan integral y añade una cucharada de AOVE. *¡Si tienes tomates caseros en conserva, el sabor es aún mejor!*

#### **3. Avena caliente con leche o bebida vegetal**

Perfecta para los días fríos de enero. Cocina avena con leche, añade canela y termina con fruta fresca o y uvas pasas. La avena ayuda a regular el apetito y mejora el tránsito intestinal.

#### **4. Huevo revuelto con verduras**

Una opción salada, saciante y muy completa. Puedes usar pimiento, espinaca, tomate, etc. Es alta en proteína, baja en azúcares y muy nutritivo.



**¡Comer bien por la mañana no tiene que ser complicado!**