

La Inteligencia Artificial reveló cómo sería un desayuno perfecto

24/03/2025



Gran cantidad de especialistas afirman que el desayuno es la comida más importante del día ya que es lo primero que se come después de un ayuno prolongado. Por ello, la Inteligencia Artificial ChatGPT ideó cómo sería un desayuno perfecto y qué platos debería incluir.

Según una investigación de la Universidad de Harvard, un desayuno ideal debe contener frutas, cereales o panes integrales, proteínas y grasas saludables. Por otro lado, se deben evitar aquellos alimentos que contengan azúcares simples o excesos de sodio, como los jugos no naturales, el pan blanco o las comidas ultraprocesadas.

Los nutrientes infaltables en un desayuno perfecto según la IA



Vida Lúcida

Además de recomendar un desayuno perfecto, ChatGPT enumeró qué nutrientes no pueden faltar:

Proteínas: Las proteínas son esenciales para mantener la energía durante la mañana y ayudar en la reparación muscular. Algunas opciones son:

- Huevos (en cualquiera de sus formas: revueltos, hervidos, en tortilla)
- Yogur griego o natural
- Tofu (para opciones veganas)

Carbohidratos saludables: Los carbohidratos complejos ofrecen energía sostenida. Algunas buenas opciones son:

- Pan integral o de avena
- Avena cocida o en forma de muesli

- Frutas frescas, como plátano, manzana, o frutos rojos, que también aportan fibra y antioxidantes

Grasas saludables: Las grasas buenas son importantes para la función cerebral y la salud cardiovascular. Puedes incluir:

- Aguacate (en tostadas o como acompañante)
- Frutos secos (almendras, nueces, etc.)
- Semillas de chía o linaza (pueden agregarse al yogur o la avena)

Cómo sería un desayuno perfecto según la IA



Este sería el desayuno perfecto según ChatGPT:

Tostadas de aguacate con huevo pochado

- **Base:** 2 rebanadas de pan integral o de avena (puedes tostarlo para darle un toque crujiente)
- **Toppings:**
 - 1/2 aguacate maduro, aplastado con un tenedor (puedes sazonarlo con sal, pimienta y un poco de limón)
 - 1 huevo pochado o cocido a tu gusto (el huevo pochado agrega suavidad y proteína)
 - Espolvorea con semillas de chía o linaza (para un extra de omega-3)

Yogur griego con frutas y nueces



- **Base:** 1 taza de yogur griego natural (sin azúcar, ya que las frutas agregan dulzura)
- **Toppings:**

- 1/4 taza de frutos rojos (fresas, arándanos, frambuesas) o una rodaja de plátano
- Un puñado pequeño de nueces o almendras troceadas (fuente de grasas saludables y proteínas)
- Un toque de miel o sirope de agave (opcional, si prefieres un toque dulce)

Avena cocida con leche de almendra y semillas

- **Base:** 1/2 taza de avena cocida en leche de almendra (o cualquier bebida vegetal de tu preferencia)
- **Toppings:**
 - 1 cucharada de semillas de chía o de calabaza (agregan fibra y minerales)
 - Un poco de canela para dar sabor (además tiene propiedades antiinflamatorias)
 - Frutas frescas o trozos de manzana o pera

Bebida

- **Opción 1:** Un café negro o café con leche (puedes añadirle un poco de leche vegetal o de vaca)
- **Opción 2:** Un té verde o té de hierbas como manzanilla o menta
- **Opción 3:** Un batido verde (si prefieres algo fresco): mezcla espinacas, pepino, manzana verde, limón y agua o leche de almendra.

Fuente: [Ámbito Financiero](#)