**Definición de desayuno**

Se denomina desayuno a la primera comida que una persona ingiere en su vida cotidiana. El desayuno es el primer consumo de energías que una persona realiza luego de pasar varias horas sin comer (es decir, luego del momento de dormir). El desayuno es considerado por esta misma razón como el momento de mayor importancia en lo que respecta a la alimentación diaria de cada sujeto ya que representa la conclusión del período de relajación y del comienzo de las nuevas actividades.

El nombre desayuno tiene su explicación en la idea de que representa, tal como se ha dicho, la finalización del período de descanso y ayuno. Es por tanto, el momento de des-ayuno, o de salir del ayuno. Como la persona necesita en las primeras horas del día una buena ingesta de energía, el desayuno suele ser bastante importante. Muchos especialistas recomiendan hacer del desayuno una comida variada, rica en proteínas, carbohidratos y otros nutrientes esenciales para el correcto funcionamiento diario.

Consultado en: [http://www.definicionabc.com/general/desayuno.php](%20http:/www.definicionabc.com/general/desayuno.php)