

# ¿No sabes qué desayunar?...

# ¡¡¡ Recuerda ...

Toma algunas ideas saludables:

- 1**
- Un vaso de leche
  - 2 rebanadas de pan con aceite de oliva.
  - Una loncha de jamón serrano.
  - Una naranja.

- 2**
- Un vaso de leche con miel.
  - 2 rebanadas de pan tostado integral.
  - Queso fresco.
  - 2 mandarinas.

- 3**
- Un vaso de leche con cacao.
  - 4 galletas.
  - Una manzana.

- 4**
- Un vaso de leche.
  - 2 rebanadas de pan integral con tomate y aceite de oliva.
  - Una pera.

- 5**
- Un vaso de leche con azúcar.
  - Una tostada de pan de molde con mantequilla y mermelada.
  - Un vaso de zumo de melocotón.

- 6**
- Un yogur con azúcar.
  - Copos de cereales.
  - Un plátano.
  - Un vaso de zumo de naranja natural.

- 7**
- Un vaso de leche con cacao.
  - 2 magdalenas.
  - Un kiwi.

**1** Evita largas horas de ayuno, **desayuna a diario** durante toda tu vida.

**2** Realiza un **desayuno completo** y variado. **Evita la monotonía** creando un desayuno diferente cada día.

**3** El **desayuno equilibra** tu dieta, te aporta **salud** y te **ayuda a rendir más**.

... disfrútalo !!!



# 1º Desayuna



después,  
**¡cómete el día!**

## ¿Por qué es importante desayunar?

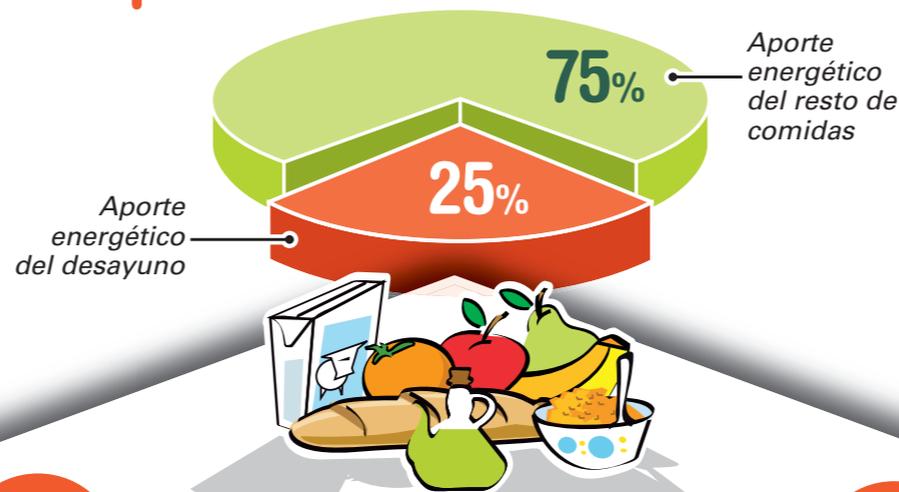
El desayuno aporta la energía y los nutrientes que el organismo necesita para empezar el día después de las largas horas de ayuno transcurridas desde la cena.

Es necesario desayunar todos los días para conseguir un óptimo rendimiento físico e intelectual así como para equilibrar el aporte de nutrientes a lo largo del día. Desayunando rendirás mucho más, mejorará tu capacidad de atención y estarás más fuerte.

Además, piensa que ciertos nutrientes son aportados mayoritariamente en este momento del día, como por ejemplo, los lácteos. Si no desayunas adecuadamente tu dieta podría ser deficitaria en calcio, necesario para ayudar a tus huesos a crecer fuertes y prevenir en un futuro la osteoporosis.

**Una correcta alimentación**, fundamental para conseguir un buen estado de salud, **comienza por un desayuno adecuado.**

## El desayuno debe aportar una cuarta parte de la energía que necesitas cada día



## Desayunar no tiene edad



La infancia es el mejor momento para instaurar unos hábitos alimentarios correctos. En esta etapa de la vida y en la adolescencia se produce el máximo crecimiento, por lo que el desayuno juega un papel decisivo en el óptimo desarrollo.



En adultos, permite mantener una alimentación equilibrada, y en las personas mayores además, incluir en su dieta alimentos sencillos de preparar, apetecibles y fáciles de masticar y digerir.



**El hábito del desayuno es importante a cualquier edad y debe mantenerse en todas las etapas de la vida.**

## Cuida tu peso... desayunando todos los días.

A la hora de prevenir la obesidad no es solo importante la cantidad y el tipo de alimentos que comemos sino también la forma en la que distribuimos su ingesta a lo largo del día.

Debemos repartir el consumo de alimentos en 4 ó 5 comidas al día, siendo preferible consumir la mayor parte en las primeras horas del día, es decir, realizando un buen desayuno y comida y aligerando las cenas.

Por el contrario, realizar un desayuno deficiente pensando que así vamos a ingerir menos calorías y, como consecuencia, disminuir de peso, es un hábito incorrecto que se relaciona con un mayor riesgo de obesidad, ya que al no desayunar llegamos a la comida con una necesidad compulsiva de comer.

**Desayunar a diario ayuda** a conseguir una correcta distribución de las calorías a lo largo del día, y de esta manera, **a mantener el peso.**



Desayunar es algo más que tomarse un vaso de leche. Debes incluir al menos 3 de los siguientes grupos de alimentos.

