DESAYUNOS SALUDABLES

El Desayuno es una de las comidas principales del día. Un desayuno adecuado y saludable supone un aporte de energía y nutrientes después de toda la noche sin ingerir alimentos. Esto lo convierte en una comida muy importante con repercusión en el rendimiento escolar.



Actualmente, se observan cambios respecto al modelo tradicional de distribución de las comidas, especialmente relacionados con el hábito del desayuno.

Las transformaciones producidas en la sociedad, los nuevos estilos de vida han dado lugar a una tendencia progresivamente mayor a realizar desayunos cada vez más ligeros e incluso a omitirlos, a veces con repercusiones negativas en el estado nutricional y, por tanto, potencialmente en la salud.

Además, incluso entre los que desayunan habitualmente, el desayuno es muchas veces poco satisfactorio desde el punto de vista nutricional, ya que el desayuno debe aportar un 20-25% de la energía diaria (junto con la media mañana), pero en los jóvenes suele ser menor.

DESAYUNO EQUILIBRADO

Un desayuno saludable y equilibrado debe estar compuesto por:

LÁCTEO ✿ **CEREALES** ✿ **FRUTA** ✿ **OTROS**

LÁCTEOS



La leche y derivados lácteos aportan proteínas y calcio, esenciales para el desarrollo de músculos y huesos.

CEREALES

Los alimentos elaborados con cereales como el pan, galletas, cereales de desayuno aportan hidratos de carbono complejos que se absorben lentamente y son la principal fuente de energía para el organismo.







FRUTA

Las frutas y zumos naturales aportan vitaminas, minerales, agua, azúcares sencillos de absorción rápida y son una buena fuente de fibra.







OTROS

El desayuno también contiene otros ingredientes consumido como aceite de oliva virgen, tomate natural, frutos secos, jamón serrano o cocido, mermelada, mantequilla,… que aportan diferentes nutrientes al desayuno que ayudan a completarlo y equilibrarlo.









RECUERDA QUE DEBES:

- ✓ ***Desayunar a diario.***
- ✓ ***Realizar un desayuno completo:***

  LÁCTEO + CEREAL (pan, galletas, cereales) + FRUTA + OTROS (aceite, tomate)
- ✓ ***Tomar en el desayuno entre el 20 y el 25% de las necesidades de energías diarias.***
- ✓ ***Variar los desayunos.***

¿SABÍAS QUE…?

El desayuno influye notablemente en el estado nutricional. De hecho, las personas obesas suelen desayunar menos y cenar más.

El desayuno tiene influencia en el rendimiento académico. Numerosos estudios demuestran que no desayunar puede tener un efecto negativo sobre la capacidad intelectual.



YA SABES… DESAYUNA Y HAZLO SALUDABLEMENTE