



DESAYUNO SALUDABLE

El desayuno es una de las comidas más importantes del día por:

- Nos da la alegría necesaria y el buen humor para empezar bien el día.
- Nos ayuda a aumentar la concentración y la memoria
- Mejora las capacidades del aprendizaje.
- Garantiza la distribución correcta de los nutrientes a lo largo del día. Ya que si no desayunamos el organismo empieza a consumir, lo que el cuerpo tiene de reserva, y cuando tomamos un alimento el cuerpo lo que hace es almacenarlo, no utilizarlo, y esto podría conllevar un aumento del peso, y en el peor de los casos al exceso de peso corporal.
- Previene hábitos poco saludables, como el bajo consumo de fruta, de leche.....
- Previene la obesidad infantil

Si no desayunamos bien hay una mayor predisposición a:

- Consumir bollería industrial
- Realizar comidas excesivamente copiosas y abundantes, con mucha cantidad de grasas.
- Padecer exceso de peso

¿Cómo debe ser un desayuno saludable?

Los requisitos que debería cumplir son:

- **ENERGÉTICO:** debe aportar el 25% de las necesidades calóricas diarias (al menos a lo largo de la mañana). Son útiles para este fin los carbohidratos y azúcares (cereales y harinas), necesarios para el funcionamiento del cerebro y los músculos.



- **FORMADOR:** debe incluir proteínas y calcio, fundamentales para el crecimiento.
- **REGULADOR:** es una buena oportunidad de ingerir vitaminas, minerales y fibra. Incluso en la actualidad están de moda los alimentos con efecto bio o bifidus... pero las frutas siguen siendo la forma más fácil, saludable y barata de conseguirlo.
- **VARIADO:** permitirá realizar un desayuno apetitoso, completo y equilibrado.

Existen alimentos, que por sus características, son especialmente adecuados para cumplir estas funciones. Debemos incluir en el desayuno representantes de 3 grupos de alimentos:

	<p>LACTEOS</p>	<p>leche, yogur, cuajada, queso</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Calcio 2. Proteínas 	<p>FORMADORES</p>
	<p>CEREALES</p>	<p>pan, cereales, galletas, bollería (no de forma asidua)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Carbohidratos 	<p>ENERGÉTICOS</p>
	<p>FRUTA</p>	<p>fruta fresca o su zumo</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vitaminas 2. Minerales 3. Fibra 	<p>REGULADORES</p>



Esto es un desayuno completo.



Una forma gráfica de enseñar qué es y cómo se elabora un desayuno equilibrado y completo, es el **trébol del desayuno**. Cada una de sus hojas se corresponde con uno de estos tipos de alimentos: lácteos, cereales y fruta

Tipos diferentes de desayunos.

Disfruta de desayunos dulces...

- Leche. Cereales, muesli, copos de avena. Zumo.
- Yogur con frutos secos. Pan con algo dulce. Zumo.
- Yogur o cuajada. Cereales o muesli. Macedonia de fruta.
- Batido de leche o yogur con galletas o cereales. Zumo.
- Leche. Galletas con chocolate o mermelada. Zumo.
- Leche o yogur. Pan con mantequilla y mermelada, miel o azúcar. Fruta.
- Leche o yogur. Bizcocho casero pintado de mermelada. Fruta.
- Leche. Pan de frutos secos. Zumo.
- Leche. Pan tostado con aceite y azúcar. Fruta.
- Macedonia de frutas con yogur. Tostadas con mermelada.

Atrévete con desayunos salados...

Quizá haya más costumbre de tomar un desayuno dulce, tal vez sea así porque es a lo que estamos más acostumbrados. No te limites, las numerosas posibilidades que existen de combinar alimentos y degustarlos, por ejemplo, un sabroso y nutritivo desayuno salado.

- Leche. Pan con mantequilla. Fruta.
- Pan untado con tomate y aceite. Queso.
- Sándwich de jamón y queso. Fruta.
- Leche. Pan. Huevo revuelto. Zumo.
- Yogur o cuajada. Pan. Tortilla de quesito. Zumo.
- Yogur o leche. Pan untado con aceite. Jamón o queso. Zumo o fruta.
- Leche. Tortas de arroz. Queso, jamón o fiambres. Zumo.



Ahora inventa tu desayuno y dedícale una media de 30 minutos a tomártelo por la mañana.

NOMBRE Y APELLIDOS:

CURSO:

DESAYUNO HABITUAL:

DESAYUNO PROPUESTO: