



## DESAYUNO SALUDABLE

*¿Sabías que saltarse el desayuno favorece el sobrepeso y la obesidad?*

Al desayunar se tiene **más energía** para hacer nuestras actividades físicas e intelectuales.

Al tomar un correcto desayuno, se toman **MÁS hidratos de carbono y fibra**, así como **MENOS grasa**.

Quien **NO desayuna**, al llegar a casa **come en exceso** y tiene sus comidas menos repartidas.

Al **saltarse el desayuno**, el sistema cerebral de recompensa tiende a **preferir alimentos de alto contenido calórico**, que son menos nutritivos y favorecen el sobrepeso.

## Ejemplos de desayunos saludables



Vaso de **leche**, tostadas de **pan integral** con **aceite de oliva** y **tomate**



Tazón de **yogur** con **fresas frescas**, **plátano**, **avena** y **nueces**

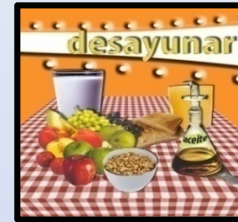
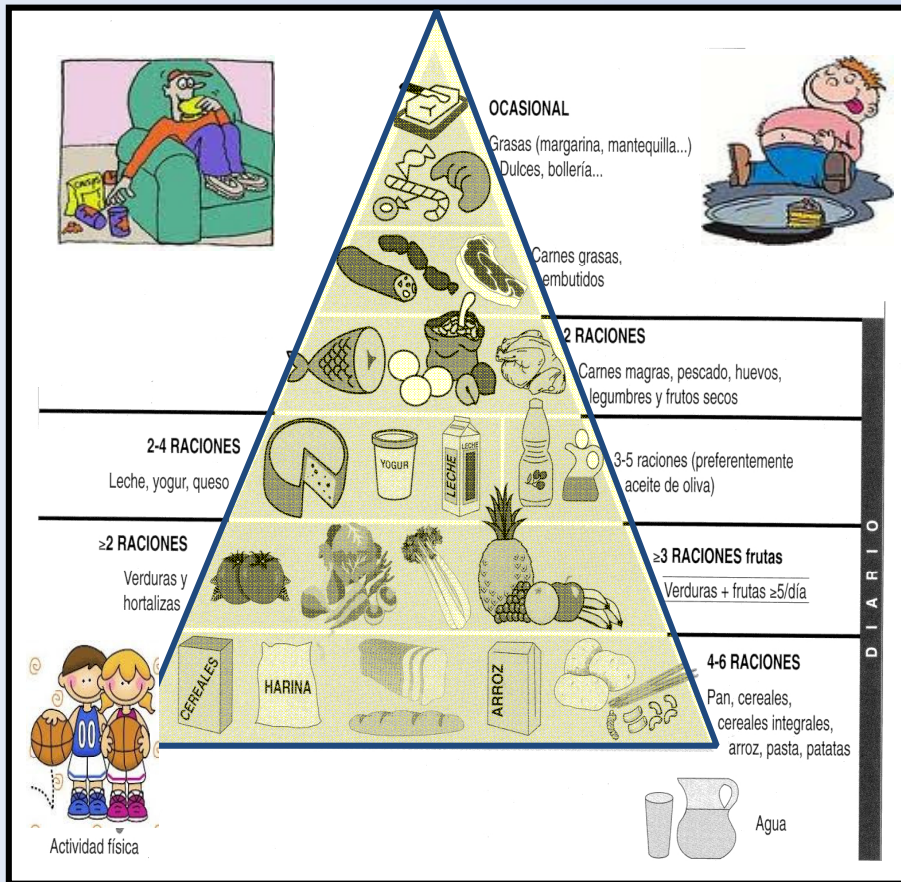


Vaso de **leche**, **miel**, rebanadas de **pan tostado**, **queso fresco** y **mandarina**



# LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA

## ¿Sabes qué y cuánto debes comer cada día?



## ¿Qué debo desayunar?

El **desayuno** debe suponer en torno al **25%** de las calorías ingeridas cada día.

Hay tres **ingredientes** que **nunca deben faltar** en tu desayuno:

**Lácteos**

**Cereales**

**Fruta**

También puede añadirse **aceite de oliva**, mantequilla o **margarina**, **mermelada**, **miel** e incluso algo de embutido.