

EMPIEZA CON ENERGIA TU PRIMER COMBUSTIBLE:

EL DESAYUNO



El desayuno es especialmente necesario para iniciar las actividades del día con el combustible que tu cuerpo necesita, después de haber pasado sin comer de 8 a 12 horas.

Constituye una de las tomas del día más importantes y debería cubrir, al menos, el 25% de las necesidades nutritivas.

Hay evidencia experimental de que los adolescentes que desayunaban a diario tenían un índice de masa corporal más bajo que los adolescentes que nunca desayunaban o que solo lo hacían ocasionalmente.

BENEFICIOS DEL DESAYUNO

- ✓ **Mejorarás tu Rendimiento Físico**
- ✓ **Mejorarás tu Rendimiento Intelectual**
- ✓ **Mantendrás un Peso Saludable.**



CONSEJOS:

Las prisas por llegar al instituto impiden realizar la primera comida del día correctamente, lo que puede provocar una disminución de la atención y del rendimiento en las primeras horas de clase.

- * Nunca omitas el desayuno.
- * Desayuna con calma y sentado.
- * Dedica unos 15 minutos y el fin de semana más.
- * Incluye diferentes nutrientes.

El desayuno admite una oferta de alimentos variada, debe incluir:

- **Un lácteo:** leche con o sin azúcar o cacao, yogur, queso de cualquier modalidad, evitando los muy grasos...
- **Un cereal:** pan o tostadas (mejor integral), copos de cereales, galletas, magdalenas, bizcochos....
- **Una fruta o su zumo natural** (cualquier variedad); mermeladas, miel....

- Una grasa de complemento: aceite de oliva, mantequilla, margarina...
- En ocasiones, jamón o un tipo de fiambre.

A media mañana puedes tomar, como refuerzo de los alimentos consumidos en la primera hora del día, una fruta, un yogur o un bocadillo...

Si desayunas mal, llegarás hambriento a la hora del recreo y entonces comerás demasiado y no siempre lo conveniente: "chucherías", bollos, etc., que, además, te quitarán el apetito en la hora de la comida.

No sustituyas nunca un desayuno completo por "chuches", bollos, refrescos, bebidas energéticas...



CEREAL

LÁCTEO

FRUTA

