



El Desayuno Completo y Saludable

Conocer la importancia de un desayuno saludable. Dar pautas para mantener un desayuno sano y equilibrado



Laboratorio de Educación para la Salud
Didáctica de Ciencias Experimentales

MATERIAL

- Lácteos.
- Cereales.
- Fruta.
- Proteínas

PROCESO

El desayuno debe representar una quinta parte del aporte calórico diario y debe constar, como mínimo, de:

1. Leche o productos lácteos: el desayuno es el mejor momento para consumir productos lácteos, en todas sus variedades leche, batidos, yogures...



2. Pan o cereales y sus derivados: se pueden combinar con aceite de oliva, tomate, productos cárnicos como jamón, pavo...

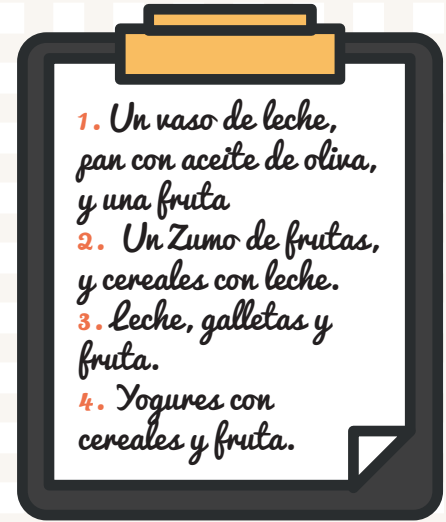


Frutas

3. Fruta o zumo de fruta, es importante comer al menos 5 piezas de fruta al día. En el desayuno lo más deseable es comer cítricos como naranja o mandarinas. Un combo muy adecuado es el compuesto por naranja, plátano y manzana.



4. Ejemplo de desayuno:



1. Un vaso de leche, pan con aceite de oliva, y una fruta
2. Un Zumo de frutas, y cereales con leche.
3. Leche, galletas y fruta.
4. Yogures con cereales y fruta.

EL PORQUÉ

El desayuno es la comida más importante de día, y a la que menos atención se le presta, la ingesta de un correcto desayuno formado por los grupos de alimentos adecuados ayuda a mejorar la eficiencia física y mental, la creatividad, el trabajo y el rendimiento escolar.

