

programa perseo informa

 **programa
perseo**
¡Come sano y muévete!

La importancia de un buen desayuno

El desayuno es la primera comida del día, separada de la anterior por muchas horas. Tras esas horas de ayuno es fundamental proporcionar al organismo la energía y los nutrientes necesarios para hacer frente a todas las actividades que se realizan en esta parte del día. De no ser así, se obliga a recurrir a las reservas, lo cual no es deseable, ya que esta situación favorece la tendencia al "ahorro" y, por tanto, al sobrepeso.

Además, está demostrado que las personas que no desayunan, o desayunan poco, tienen un rendimiento y una capacidad de mantener la atención menor que las que sí lo hacen.

En la edad escolar esta diferencia puede ser fundamental para conseguir aprovechar mejor la labor educativa del colegio.

El papel del desayuno es, como su nombre indica, romper con el ayuno nocturno. Para ello no es suficiente con tomar un lácteo. Un ejemplo de desayuno completo incluye, al menos:

- Lácteo: leche, yogur, queso, cuajada
- Cereal: pan, cereales, galletas
- Fruta: entera o en zumo
- Aceite, mantequilla

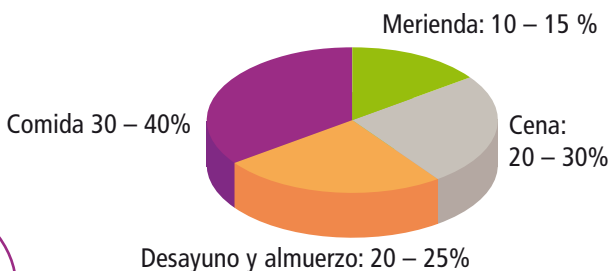
Es importante no abusar de la bollería, reduciendo su consumo, como máximo, a una vez por semana.



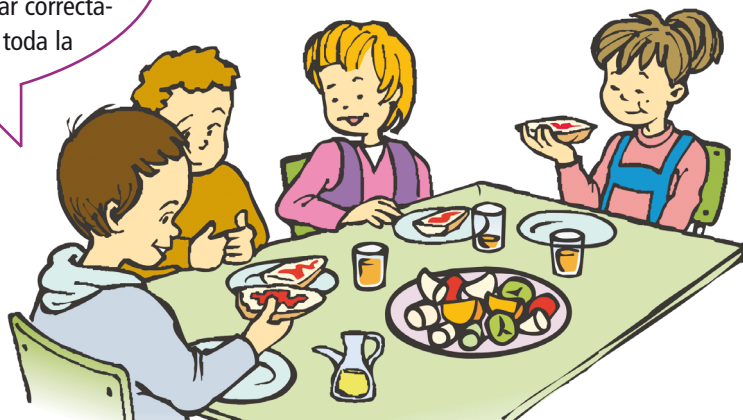
Siem
debe co
haciendo de é
seguir un desa
más fácilm
mente,

- No saltarse el desayuno.
- Hacer un desayuno completo.
- Tomar en el desayuno aproximadamente una cuarta parte de las necesidades de energía diarias.

Otro aspecto a tener en cuenta es que, generalmente debido a las prisas de las primeras horas de la mañana, al desayuno no se le da el protagonismo en la dieta que debe tener. Se aconseja que proporcione entre el 20 y el 25% de la ingesta energética diaria, pudiéndose repartir en dos tomas, es decir, desayuno y almuerzo a media mañana.



Prepárate para que sea posible la familia compartir el momento del desayuno, este es una parte importante del día. Al convivir en un desayuno agradable y en familia se instaura correctamente el hábito de desayunar correctamente un hábito que se mantendrá toda la vida.



- Incluir en el desayuno, al menos, cuatro grupos de alimentos distintos.
- Variar los desayunos para evitar la monotonía.
- Dedicar el tiempo suficiente.

Modelos de desayuno

Lácteo		Cereal		Fruta		Otros
Leche, yogur, queso, cuajada, requesón.	+	Pan, cereales, galletas.	+	Fruta entera, zumo de futas, tomate, zumo de zanahorias.	+	Aceite de oliva: 2 veces en semana, mermelada y/o miel: 2 veces en semana, bollería: 1 vez en semana.

Ejemplo para los días laborables

- Leche con cacao. Cereales no azucarados. Pera.
- Leche con cacao, galletas y un zumo de naranja.
- Vaso de leche, tostada con mantequilla y mermelada y una manzana.
- Leche con cacao, cereales y una manzana.
- Vaso de leche, barrita de pan tostado, aceite de oliva con tomate triturado.

Ejemplo para el fin de semana

- Batido de kiwi y fresas natural. Pan tostado, queso fresco y rodajas de plátano.

 **programa perseo**
¡Come sano y muévete!



Gobierno de Canarias



JUNTA DE EXTREMADURA



Región de Murcia

Financiado por el
Ministerio de Sanidad y Consumo