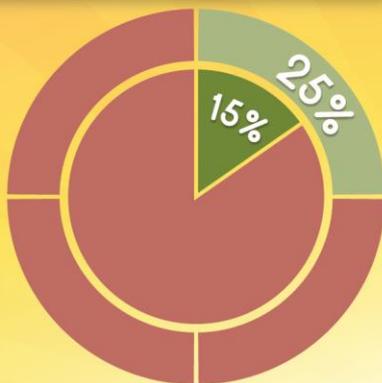


# EL DESAYUNO TE LLENA DE ENERGÍA Y SALUD

## DEBE APORTAR



Del 15 al 25% de la ingesta diaria de calorías.

## DEBE INCLUIR



Por lo menos un alimento de cada grupo del plato del bien comer.

## El desayuno es la comida más importante del día

### CEREALES

Brindan energía en forma de carbohidratos, aportan vitaminas y minerales, de preferencia deben ser integrales para que te den un efecto de saciedad.

#### EJEMPLO:

Cereal bajo en azúcar, pan integral, granola o avena

### FRUTAS

Fuente de vitaminas, minerales y fibra. El óptimo consumo de la fruta debe ser al natural.

#### EJEMPLO:

Manzana, papaya, uvas, etc.

### LÁCTEOS

Contienen proteínas de buena calidad, fuente de vitamina A, D y complejo B, el consumo de este grupo debe ser de preferencia semi o descremado.

#### EJEMPLO:

Yogurt o leche semi o descremado.

### ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Contienen proteínas que ayudan a construir tejidos y células, evita consumir fritos u opciones con exceso de grasa.

#### EJEMPLO:

Huevo duro o tibio (o cualquier preparación sin aceite), queso bajo en grasa o jamón.



## VENTAJAS DE UN DESAYUNO COMPLETO

- Ayuda a mantener un control de peso saludable, mantiene los niveles de colesterol e insulina estables.
- Favorece la formación de otros hábitos saludables como el consumo de fruta.
- Te mantiene alerta, las personas que desayunan suelen tener niveles más altos de concentración.
- Si se consume durante la primer hora despierto, evitarás que el cuerpo utilice las proteínas de los músculos como energía.
- Evita la aparición de gastritis y problemas intestinales.
- Aporta vitaminas y minerales que en otra comida no se pueden recuperar.

## EJEMPLOS DE DESAYUNOS SALUDABLES

### OPCIÓN 01

Tomate tu tiempo para comer, opción saludable

- Huevo duro.
- Granola o avena cruda (3 a 4 cucharadas).
- Yogurt bajo en azúcar.
- Fruta picada.
- Aromática (de preferencia sin azúcar o endulzado con azúcar morena o panela).

### OPCIÓN 02

Desayunar te llena de energía

- Sanduche de queso con jamón.
- Fruta picada.
- Aromática (de preferencia sin azúcar o endulzado con azúcar morena o panela).

### OPCIÓN 03

No olvides desayunar, aquí esta una opción express

- Batido de leche semi o descremada con fruta y 3 cucharadas de avena cruda (sin azúcar).
- Rodaja de queso o huevo duro.

DALE TIEMPO AL DESAYUNO



Recuerda que lo óptimo es desayunar máximo 40 minutos después de que te levantas.

