

PORQUE DE VERDAD TE IMPORTAS
CUÍDATE TENIENDO UNA DIETA SANA Y
HACIENDO DEPORTE

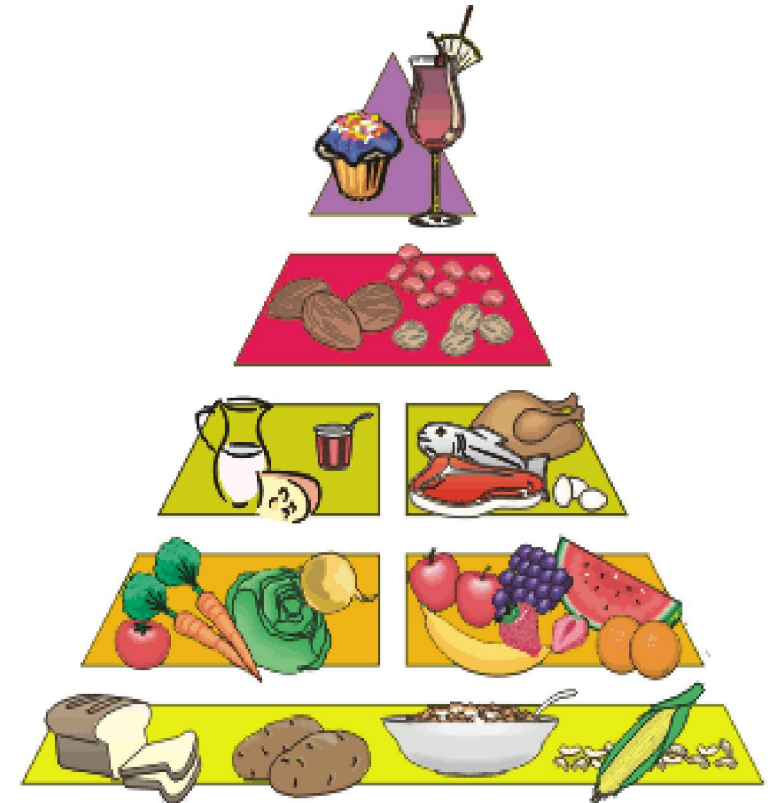
COLABORAN:

AYUNTAMIENTO DE MURCIA

GOBIERNO DE ESPAÑA

ANA MARÍA ALARCÓN

DESAYUNO



¿Cuál es la comida más importante del día? ¿Y por qué?

Es el desayuno porque después de diez horas aproximadamente sin comer nada, tu cuerpo necesita alimentarse.

Ventajas de un buen desayuno.

Recuperar la energía perdida.

Contribuir al equilibrio alimentario y a una asimilación más regular y más eficaz de los nutrientes.

Evitar el golpe de cansancio a media mañana.

Asegurar estar en buena forma y mejorar la atención y la eficacia en clase.

Controlar el peso.

¿Qué alimentos debe contener un buen desayuno?

Lácteos: leche, yogur, cuajada, quesos, etc.

Farináceos: es decir, pan en todas las versiones.

Frutas: las frutas y los zumos que te apetezcan.

Otros alimentos: azúcar, miel, embutido, mantequilla, etc...

¿De que alimentos no se debe abusar en el desayuno?

De la bollería industrial no es la mejor opción para el desayuno diario; los donuts, las magdalenas, etc: contienen muchas grasas.

¿Qué pasa si no se desayuna bien?

El niño que no desayuna se arriesga a perder capacidad de atención.

Puede sufrir episodios de hipoglucemia o bajada del nivel de azúcar en sangre.

Incluso, puede llegar a dormirse.