



RECARGA *tu batería*
con el **DESAYUNO**



Adultos



**Comunidad
de Madrid**

DESAYUNOS SALUDABLES



DA CALIDAD A TU DESAYUNO CON ALIMENTOS SALUDABLES Y NATURALES





DESAYUNOS SALUDABLES

La infancia es el mejor momento para instaurar unos hábitos alimenticios correctos.

El hábito del desayuno **debe mantenerse a lo largo de toda la vida.**



The infographic features a central pink circle with the title 'INFLUENCIA DEL DESAYUNO EN LA SALUD'. To the right of the circle are two white rounded rectangular boxes, each containing a benefit of breakfast. The background is a solid mustard yellow color.

INFLUENCIA DEL DESAYUNO EN LA SALUD

**Prevención de la
obesidad**

**Mejora el
rendimiento físico
e intelectual**

PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD

Las necesidades calóricas se deben repartir a lo largo del día.

La mayor ingesta de alimentos se debe hacer en los momentos que supongan un mayor gasto.

El desayuno completo disminuye la necesidad compulsiva de comer.



ACTIVIDAD EN FAMILIA

INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO E INTELECTUAL

El ayuno prolongado provoca:



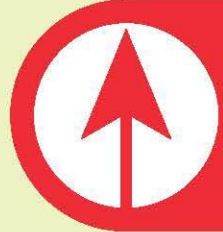
Capacidad física



Atención y concentración



Capacidad de aprendizaje



Fatiga

DISMINUCIÓN DEL RENDIMIENTO ESCOLAR



EL RECORRIDO DIARIO



1

Desayuno



2

**Media
mañana**



3

Comida



4

Merienda

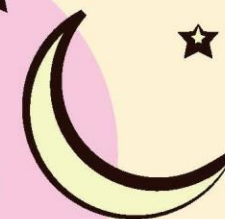


5

Cena



Es importante dormir
lo suficiente: **9-10h diarias**



UN DESAYUNO SALUDABLE DEBE...

25%

Aportar un 25% de las necesidades diarias de energía



Incluir todos los nutrientes

10-15

**Durar el tiempo suficiente:
10-15 minutos**

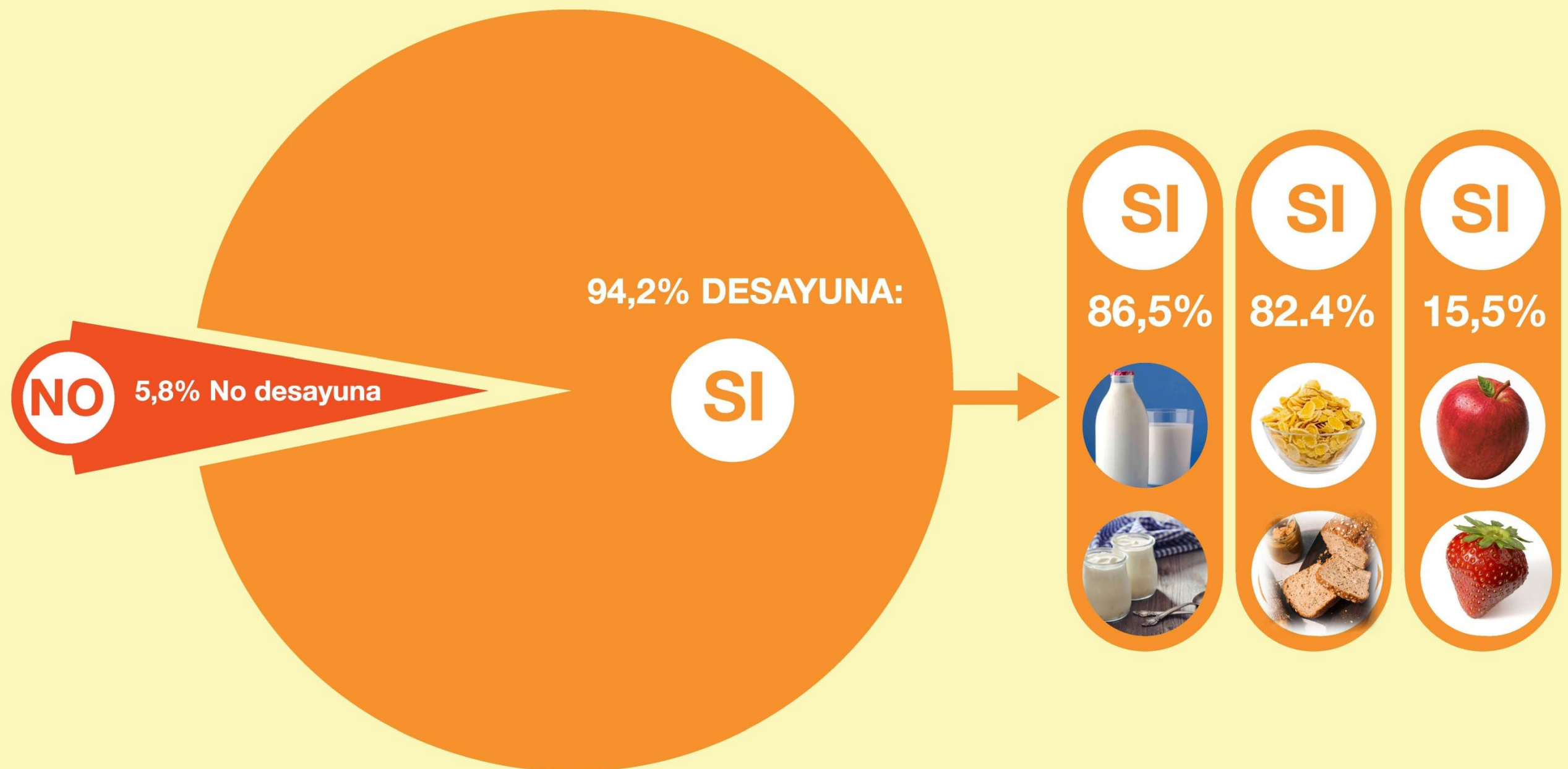


**¡Hacernos disfrutar!
Hay muchas opciones para elegir**



TIPOLOGÍA DEL DESAYUNO

Población infantil de la Comunidad de Madrid



COMPONENTES DE UN DESAYUNO SALUDABLE

ALIMENTOS QUE APORTAN CALCIO



CEREALES INTEGRALES QUE APORTAN FIBRA



FRUTAS Y HORTALIZAS QUE APORTAN VITAMINAS Y MINERALES



OTROS ALIMENTOS



NUTRIENTES DE UN DESAYUNO

HIDRATOS DE CARBONO

Energía

GRASAS

Energía

PROTEÍNAS

**Crecimiento óseo y
soporte estructural**

MINERALES Y VITAMINAS

Reguladores del organismo

LOS HIDRATOS DE CARBONO EN EL DESAYUNO

Toma el más saludable



Cereales  azúcar



Cereales  azúcar



Cereales  Grasas saturada y azúcar



LAS GRASAS EN EL DESAYUNO

Los aceites de oliva virgen o virgen extra son los más saludables

↓ **Colesterol**



Grasas monoinsaturadas



Grasas saturadas



↑ **Colesterol**

LAS PROTEÍNAS EN EL DESAYUNO



Lácteos sin azucarar, frutos secos, carnes magras, pescado



Embutidos, quesos grasos...



LOS MINERALES Y LAS VITAMINAS EN EL DESAYUNO



Frutas



Zumos



**¿Sabes dónde empieza el Desayuno
Saludable? Con la lista de la compra**



RECUERDA



LAVAR MANOS



LAVAR DIENTES



LAVAR FRUTAS Y VERDURAS

MITOS

**Algunos mitos y creencias
relacionados con el desayuno y la
alimentación en general.**

**“Todo lo que aparece en la
publicidad, medios de
comunicación e Internet es real”**



FALSO,
hay que aprender a ser crítico con
los contenidos y no creer todo lo
que se ve o se dice

“Para adelgazar es mejor saltarse comidas”



FALSO,
saltarse comidas es
contraproducente. Lo mejor para la
pérdida de peso es un reparto
adecuado de energía en 5 ó 6
ingestas diarias. Recuerda que el
desayuno es la más importante de
todas.

“El pan engorda mucho”



FALSO,
el pan es el Hidrato de Carbono más
saludable y que menos engorda.
Además, tomado en el desayuno se
gasta a lo largo del día.

(Mito de la miga-corteza)

”Los productos “zero”, “light” o bajos en calorías no engordan, por eso son buenos para poder comer más y adelgazar”



FALSO,

aunque estos productos suelen tener menos calorías que los “originales”, por lo general contienen muchos azúcares, grasas u otros ingredientes que no nos proporcionan nutrientes y tampoco nos ayudan a adelgazar.

“Los zumos sustituyen a la fruta”



FALSO,

los zumos no contienen la fibra que nos aporta la fruta, además poseen gran cantidad de azúcares.

“¿Al yogurt, cereales, cacao en polvo... hay que añadirles azúcar?”



FALSO,
la mayoría de esos productos ya
llevan azúcar incorporado. Es
importante revisar las etiquetas
para ver la composición.

“Si no tienes tiempo para preparar un desayuno completo, los helados de nata, la bollería industrial, una porción de pizza, los zumos comerciales... son sustitutos rápidos y saludables, ya que también son lácteos, cereales y frutas”



FALSO,

no todos los alimentos del mismo grupo son igual de saludables. Los que tienen más azúcar y/o grasas (pizzas, helados, bollería industrial...) sólo deben tomarse en ocasiones especiales. Además, tomar un desayuno saludable no implica tardar más tiempo.

**“Después de la leche, nada eches”.
Algunos alimentos, especialmente
la fruta, sientan mal cuando se
mezclan con la leche.**



FALSO

**“Todos los cereales de desayuno
son sanos”**



FALSO,
los cereales de desayuno en general son sanos, sobre todo si los comparamos con la bollería industrial, pero hay algunos que contienen muchos azúcares y grasas.

“Lo más importante a la hora de mirar un producto son las Kcal o la cantidad de azúcar que contiene.”



FALSO,
deberíamos mirar las grasas
saturadas que los componen, ya
que son más perjudiciales para
nuestra salud.

**Seguro que has oído muchas cosas
sobre alimentación.**

¿Tienes alguna duda?



*Nosotros
DESAYUNAMOS
todos los días.
¿Y TÚ?*