



¡A Desayunar!

El desayuno, tu primera comida del día



*Dedícale algo de tiempo
tu salud te lo agradecerá*



Comunidad de Madrid
Consejería de Sanidad y Servicios Sociales
Dirección General de Salud Pública



Departamento de Nutrición
Facultad de Farmacia
Universidad Complutense de Madrid



**Fundación Española
de la Nutrición**
(FEN)

¿POR QUÉ PERDER UN HÁBITO SALUDABLE?

¿Te preocupa tu salud y tu alimentación?

La alimentación es fundamental para conseguir un buen estado de salud. Junto con la comida y la cena, el desayuno es también una fuente de energía y nutrientes. De hecho, está comprobado que sin el desayuno tu alimentación difícilmente puede ser nutricionalmente correcta.

El desayuno debe aportar la cuarta parte de las calorías diarias y es una buena ocasión para incluir alimentos que no deben faltar en tu dieta: lácteos, frutas y cereales, entre otros. Desayunar es algo más que tomar un café.

¿Si un día tienes prisa, dejas de comer? Entonces, ¿por qué la falta de tiempo es una razón para no desayunar?

Es importante desayunar todos los días para conseguir un óptimo rendimiento físico e intelectual. El organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha, especialmente después de las largas horas de ayuno transcurridas desde la cena.

El desayuno aporta, precisamente, la energía para empezar el día. Si no desayunas, ¿aguantarás hasta la comida?, quizás sí, pero no dudes que tendrás un menor rendimiento, te fallarán las fuerzas, estarás más decaído, te costará prestar atención... Además, si omites el desayuno, será difícil aportar durante el resto del día todos los nutrientes necesarios.

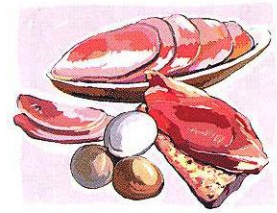
El desayuno contribuye a una correcta distribución de las calorías a lo largo del día y ayuda a mantener el peso, pues evita que lleguemos a la comida con una necesidad compulsiva de comer.

¿Comes o cenas siempre lo mismo? Entonces, ¿por qué no cambias también tus desayunos?

Disfruta con tu desayuno y evita la monotonía. La imaginación también puede despertarse a primeras horas de la mañana. Es casi la única comida que nos permite comer a la medida.



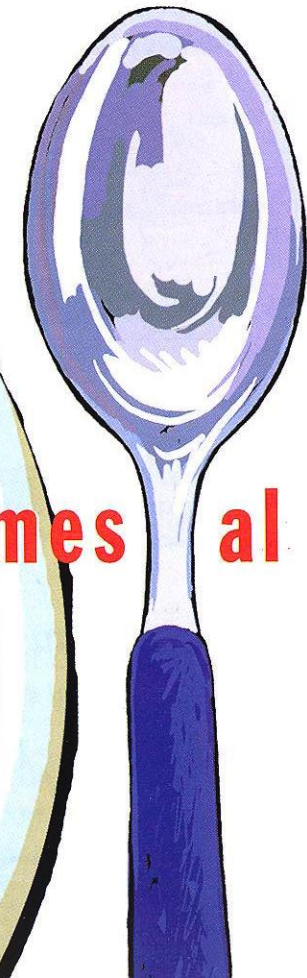
E



El desayuno aporta el



de lo que comes al día



**Elige
al menos
4 alimentos
distintos**

DESAYUNO = SALUD Juzga por tí mismo

1 ¿DESAYUNAS?

- A veces **b**
- Sí, todos los días **c**
- Nunca **a**

3 ¿CAMBIAS TU DESAYUNO?

- Sí, casi todos los días intento variar **c**
- Sí, los fines de semana es más variado **b**
- No, siempre es lo mismo **a**

- Cuenta: • por cada **a** , 1 punto
- por cada **b** , 2 puntos
- y por cada **c** , 3 puntos

2 ¿QUÉ DESAYUNAS?

- Sólo un alimento **a**
- Al menos 4 alimentos distintos **c**
- De 2 a 3 alimentos **b**

4 ¿CUÁNTO TIEMPO EMPLEAS EN DESAYUNAR?

- Tranquilamente, más de 15 minutos **c**
- Muy poco, menos de 5 minutos **a**
- Entre 5 y 15 minutos **b**

El resultado de la suma te indicará tu situación respecto al desayuno:

10 -12 ¡Enhorabuena! No pierdas tu buen hábito.

7 -9 No está mal, pero puedes mejorar.

1 -6 Debes replantearte tu desayuno.

Añade variedad a tu desayuno

Hay muchas combinaciones buenas

TRADICIONAL-CASERO

INNOVADOR-EXÓTICO

Núñez C, Cuadrado C, Carbajal A, Moreiras O. **¡A Desayunar!**
Folleto y póster. Ed. Dirección General Salud Pública. Consejería
de Sanidad y Servicios Sociales. Comunidad de Madrid. 1999.



Recuerda...

- 1 **D**esayuna a **d**iarario **d**urante **t**oda **t**u **v**ida
- 2 **R**ealiza un **d**esayuno **c**ompleto y **v**ariado
- 3 **E**l desayuno **e**quilibra tu **d**ieta y te **a**yuda a **r**endir **m**ás

Núñez C, Cuadrado C, Carbajal A, Moreiras O. **¡A Desayunar!**
Folleto y póster. Ed. Dirección General Salud Pública. Consejería
de Sanidad y Servicios Sociales. Comunidad de Madrid. 1999.



Comunidad de Madrid
Consejería de Sanidad y Servicios Sociales
Dirección General de Salud Pública