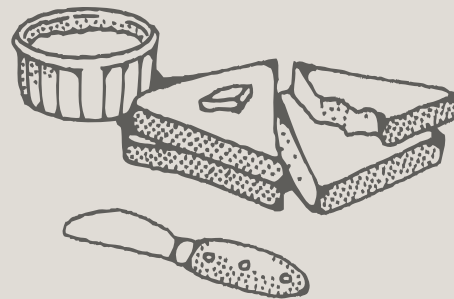


## *¿Qué tan importante es el desayuno?*

Es la comida más importante del día, porque son los primeros alimentos que se consumen después de un largo período de ayuno. Un desayuno equilibrado nos aporta glucosa, que llega al cerebro, por lo que mejora la memoria, la concentración y la creatividad.



*"No se necesita un tenedor de plata para comer bien".*

Paul Prudhomme



*¿Qué desayunás?*



## Variedad de desayunos

- » Bol de yogurt natural sin azúcar con frutos secos y frutas.
- » Tostadas integrales con queso y tomate.
- » Galletitas de avena con chips de chocolate.
- » Tostadas integrales con mermelada sin azúcar.
- » Licuado de frutas con nueces y avena.
- » Un vaso de leche o bebida vegetal.
- » Jugo de naranja.

*Comidas saludables que podés combinar a gusto*

- Cereales (avena, granola) o cereales integrales.
- Frutas (banana, frutilla, kiwi, durazno).
- Té o café con o sin leche (puede ser leche o alguna bebida vegetal).
- Budin o torta sin azúcar (puede ser con harina integral o con avena).

