

## ¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE EL DESAYUNO?

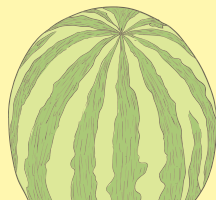
• Lo que incorporamos a la mañana es lo más importante ya que pasamos un largo plazo sin comer durante la noche.



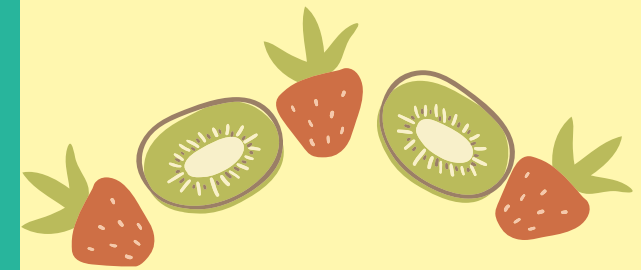
• el desayuno además precede las horas del día en las que se lleva mayor actividad y, por lo tanto, mayor gasto de energía.



• En la infancia y en la adolescencia, el desayuno juega un papel importante en el desarrollo.

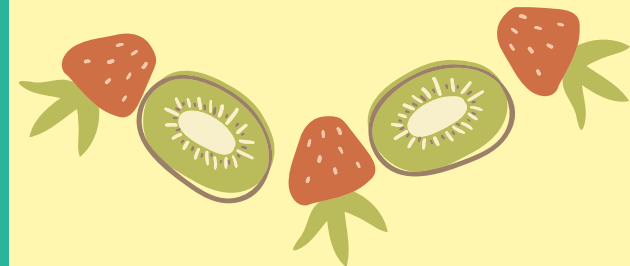


¡Animate a darle un cambio rotundo a tu desayuno!



# Desayuno Saludable

APRENDÉ A HACER TUS  
DESAYUNOS  
RICOS Y NUTRITIVOS



## Principales nutrientes a incluir:

### Cereales integrales



### Proteínas magras

### Grasas magras



### Lácteos con poca grasa

### Lácteos con poca grasa



### Frutas y verduras



## Receta saludable

### Ingredientes:

- 1 o 2 Paltas
- Pan Integral
- 1 Huevo
- Semillas



### infusiones de hierbas



### Jugos naturales



### Licuada de avena + fruta de estación

