



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



**5º y 6º de Primaria**



Comunidad  
de Madrid

# La Fórmula de tu desayuno



Siéntate y dedícale  
15 MINUTOS

Desayuna todos los  
días sin prisa

CEREALES

+

LÁCTEOS

+

FRUTA





## CEREALES

*Hidratos de carbono*



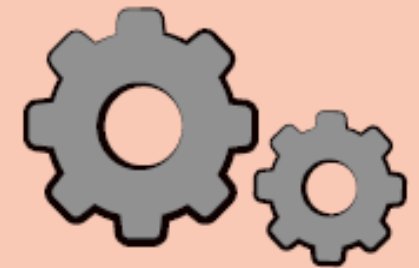
## LÁCTEOS

*Proteínas y Calcio*



## FRUTAS

*Agua, Vitaminas y Minerales*



## OTROS





# Tu recorrido

5% → 100%

**Desayuno**

→

**Media mañana**

→ 100%

**Comida**

→

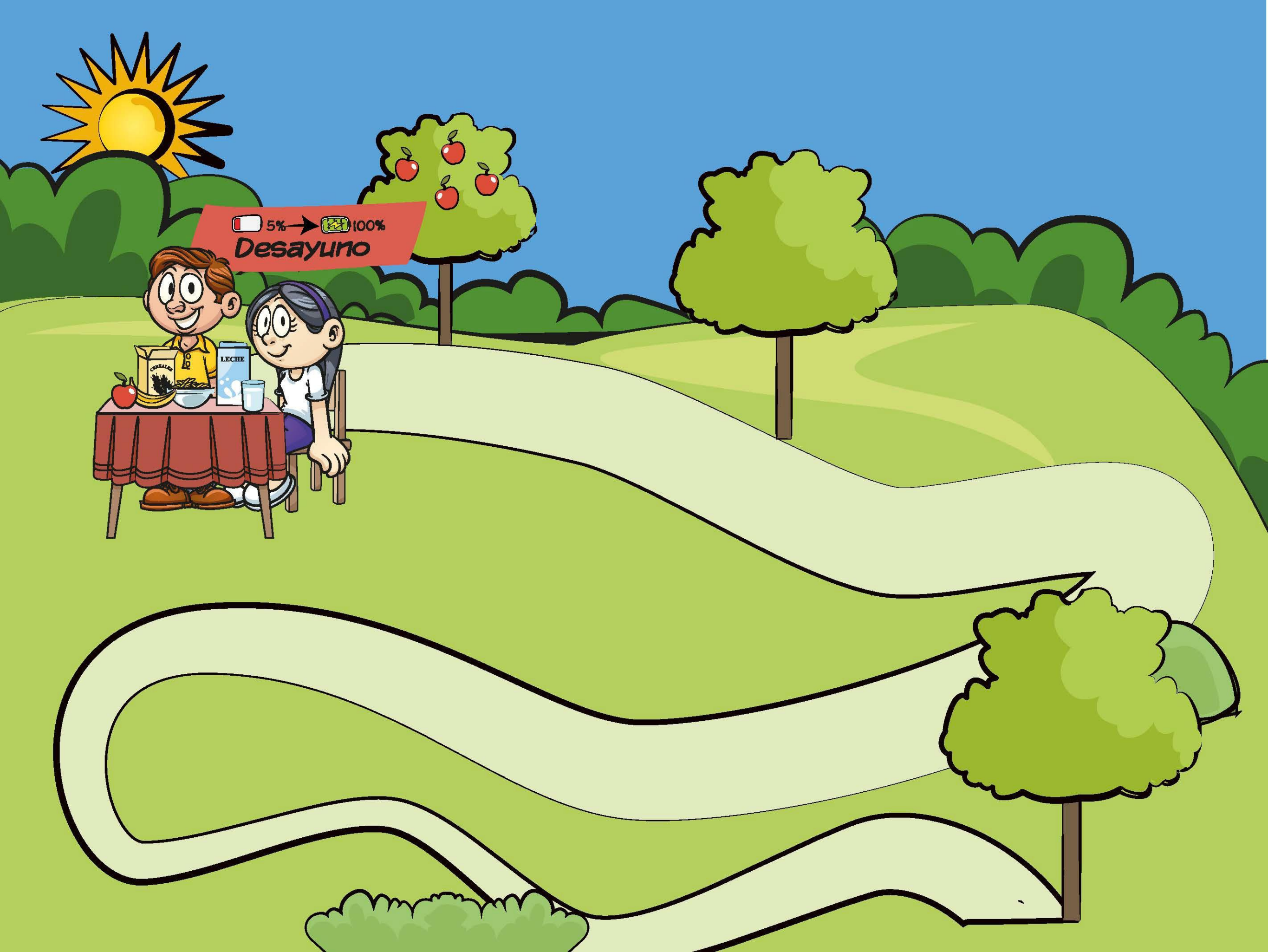
**Cena**

→

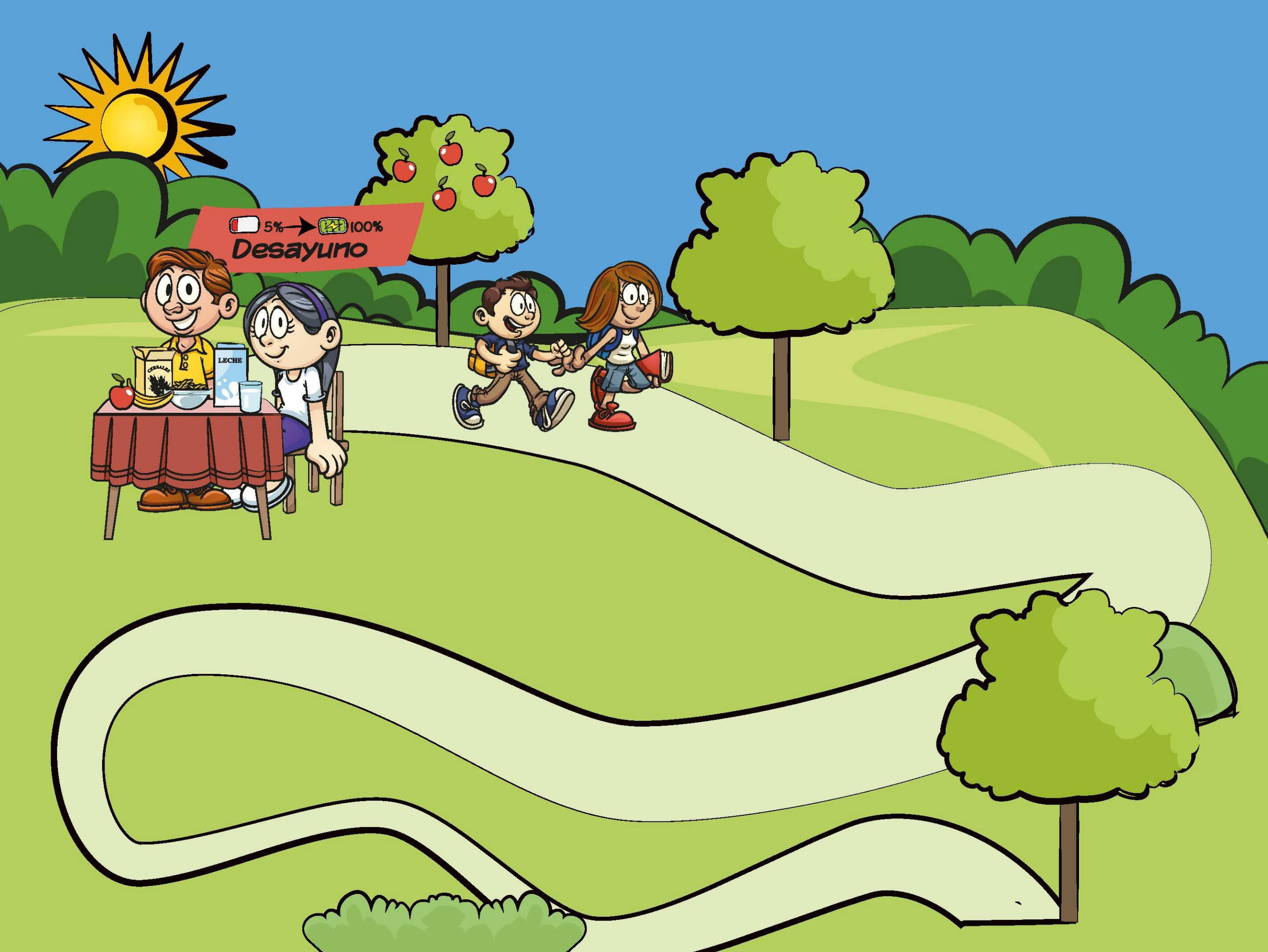
**Merienda**

Recuerda lavarte las manos  
antes de cada comida y los  
dientes después









5% → 100%

Desayuno



5% → 100%

Desayuno

→

Media mañana





5% → 100%

Desayuno

→

Media mañana





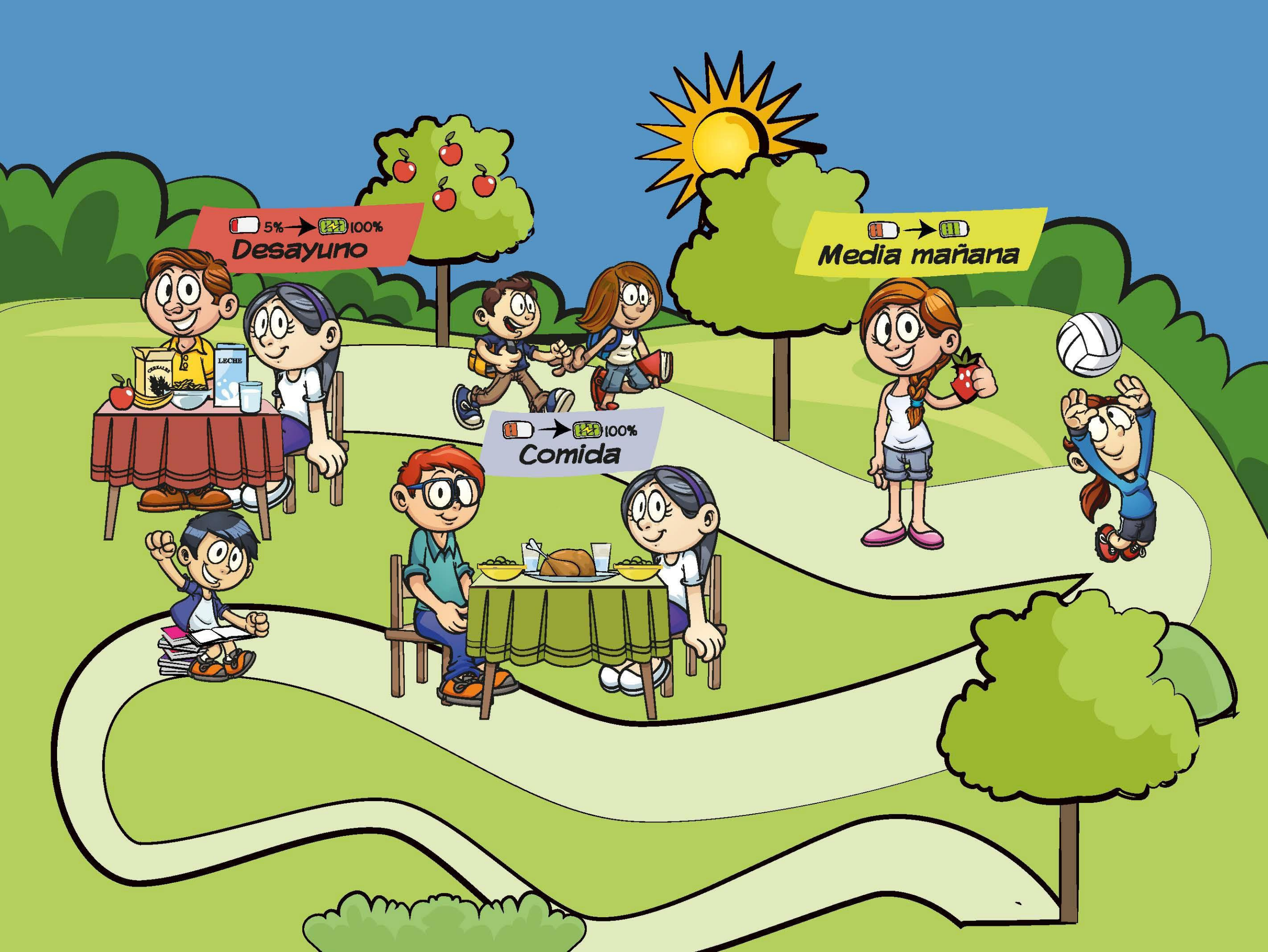
5% → 100%  
**Desayuno**

→  
**Media mañana**

→ 100%  
**Comida**







5% → 100%

**Desayuno**

→

**Media mañana**

→ 100%

**Comida**



5% → 100%

**Desayuno**

→

**Media mañana**

→ 100%

**Comida**

→

**Merienda**





5% → 100%

**Desayuno**

→

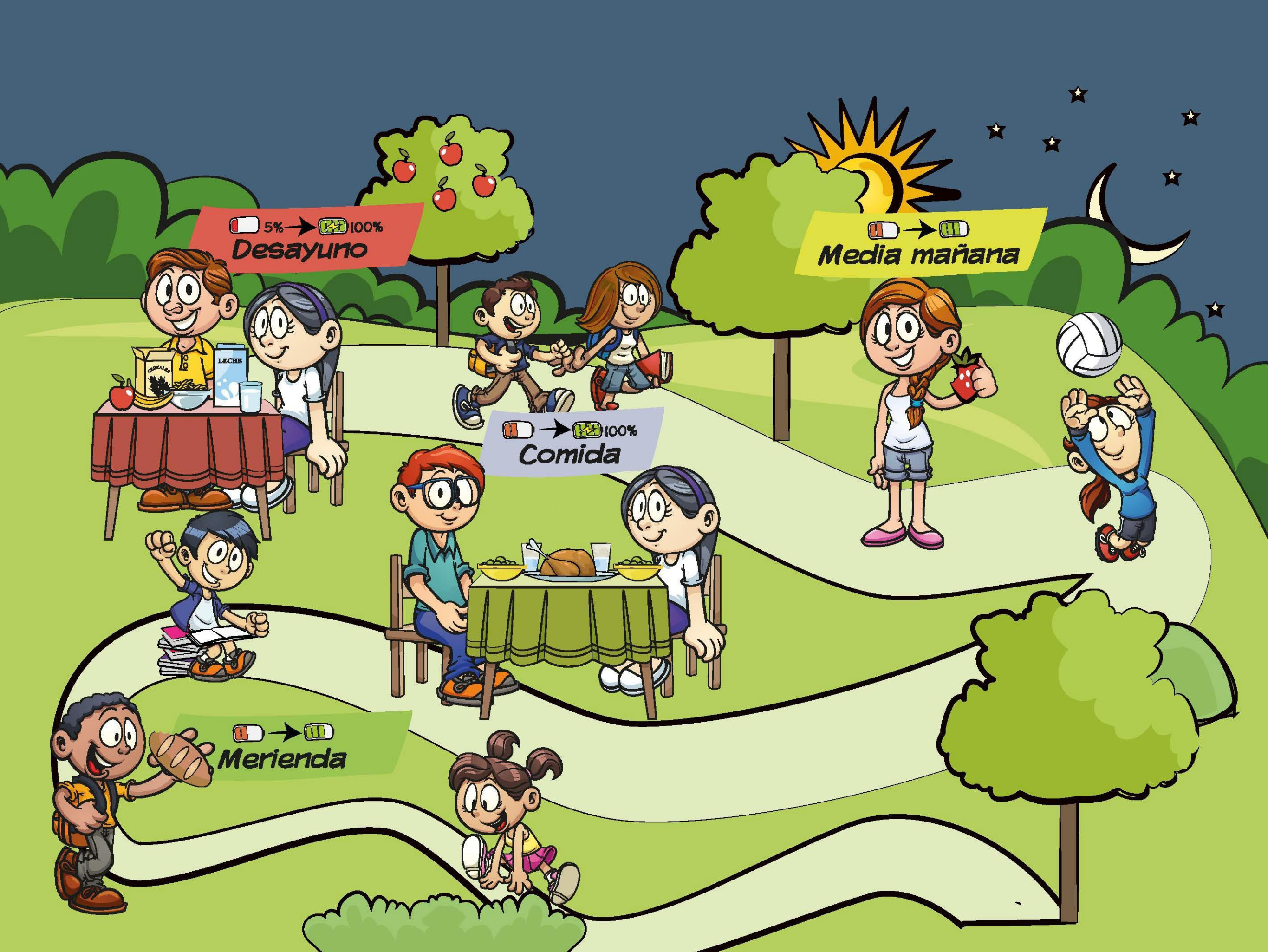
**Media mañana**

→ 100%

**Comida**

→

**Merienda**





5% → 100%

**Desayuno**

→

**Media mañana**

→ 100%

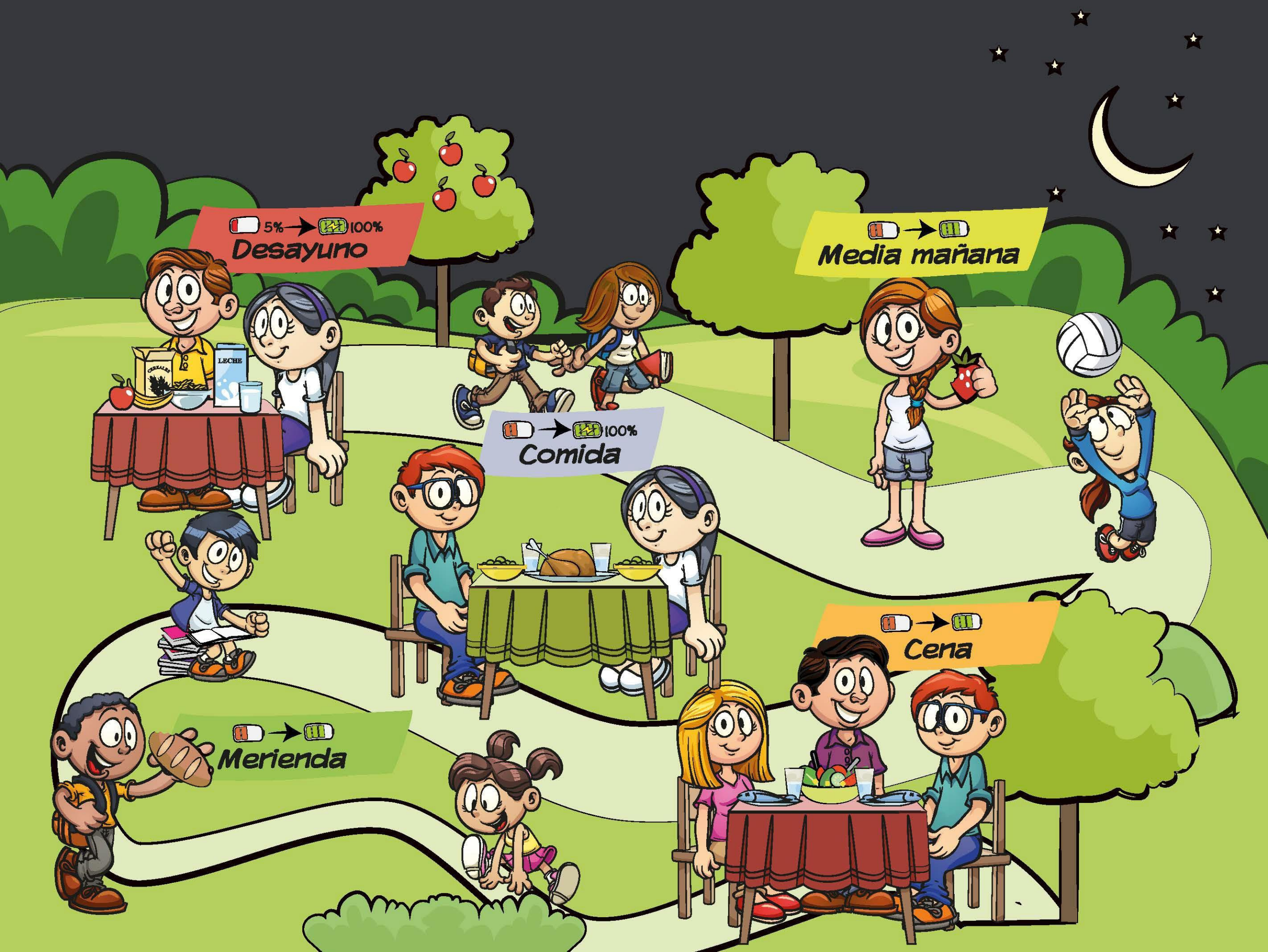
**Comida**

→

**Cena**

→

**Merienda**





# Tu recorrido







**Aprovecha tu  
tiempo libre y  
muévete**



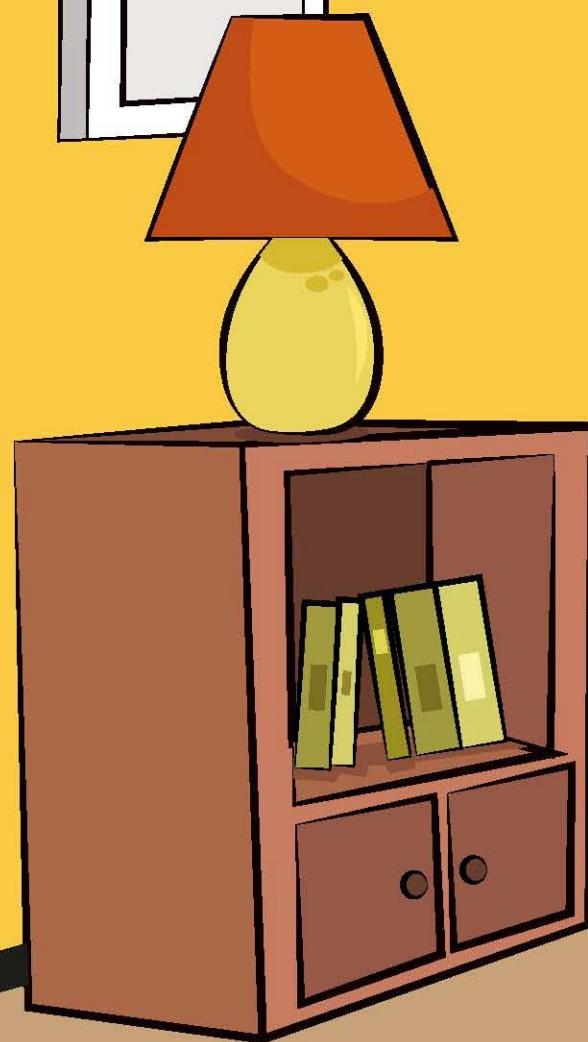
# MITOS

*A veces lo que pensamos que es lo  
mejor para cuidarnos no lo es...  
¿Verdadero o Falso?  
a ver cuantas acertáis.*





*¿Todo lo que aparece en  
los 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 es un reparto adecuado de energía en 5 comidas diarias. Recuerda que el desayuno es la más importante de todas.*





# PANADERÍA

*¿El pan engorda mucho?*



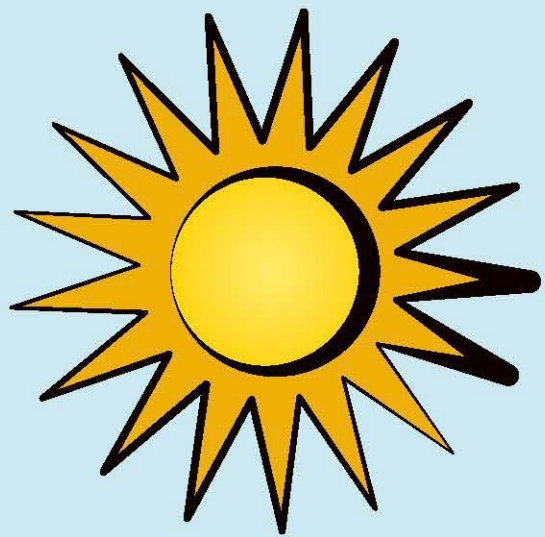


***FALSO.***

*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.*







Los productos "zero", "light"  
o bajos en calorías son sanos  
y además no engordan, por  
eso son buenos y puedo  
comer todos los que quiera.





***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 pueden ser perjudiciales.*







*¿Los zumos sustituyen  
a la Fruta?*



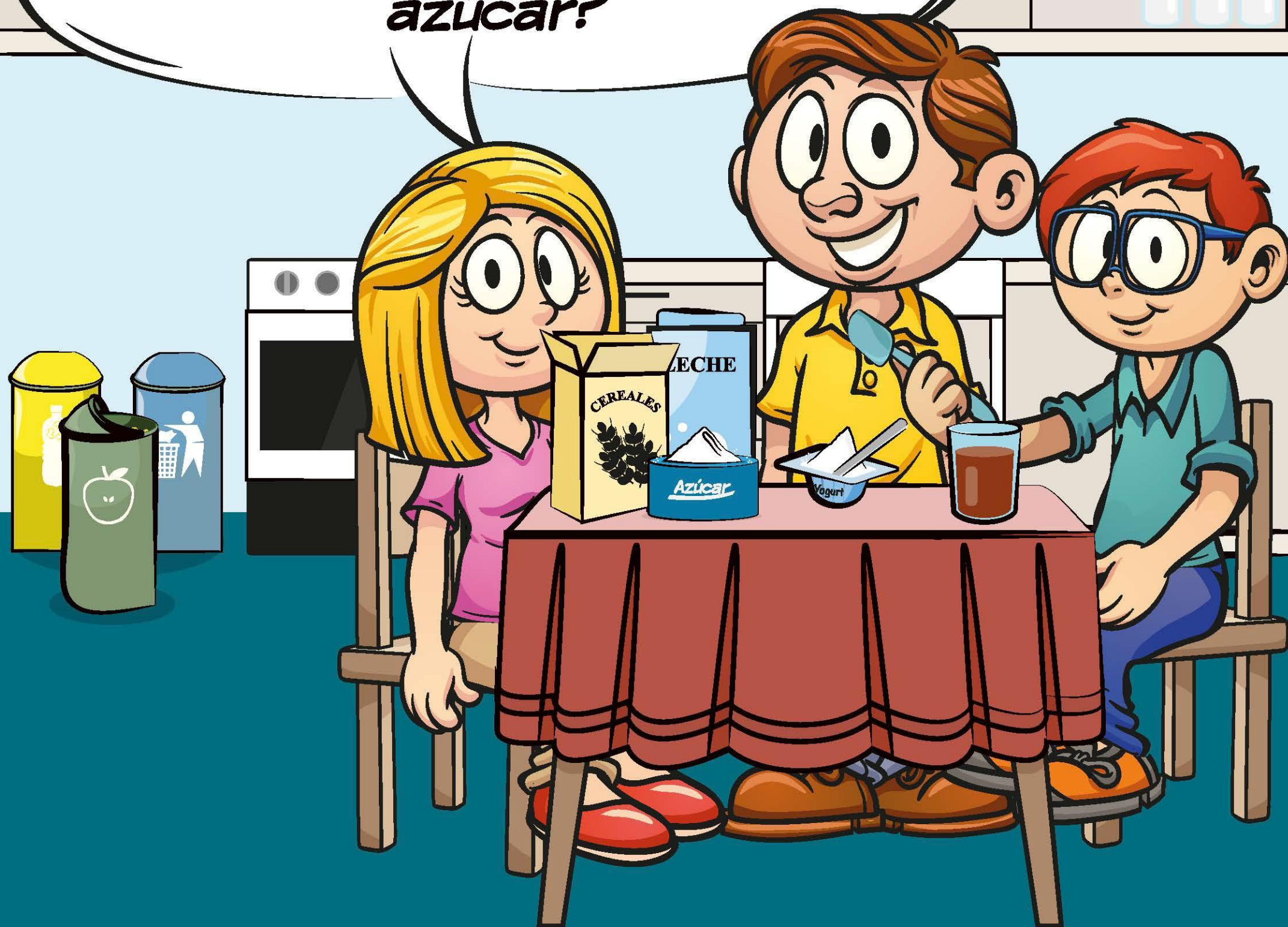
***FALSO.***

*los zumos no contienen la Fibra que nos  
aporta la Fruta, además algunos 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. Revisad las etiquetas.*





*Ayer nos acostamos tarde por  
terminar de ver la peli. Menos  
mal que hemos encontrado  
algo rápido para desayunar.  
Total...ida igual!*





***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.*





*Seguro que has oído muchas  
cosas sobre alimentación.*

*¿Tienes alguna duda?*







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