

DESAYUNOS, MEDIAS MAÑANAS Y MERIENDAS SALUDABLES

El desayuno es nuestra primera comida del día, y en el contexto de una alimentación saludable es muy importante porque contribuye a que nuestra dieta sea de calidad, siempre que los alimentos que se introduzcan sean saludables, productos naturales y sin procesar.

Tradicionalmente y culturalmente el desayuno que tomamos está formado por lácteos, cereales y frutas, que resultan una buena opción siempre que se elijan alimentos saludables:



LÁCTEOS, CEREALES, FRUTA

- ✓ Lácteos: leche, yogur, kéfir, bebidas vegetales. Elige opciones sin azúcar.
- ✓ Cereales: pan integral, cereales sin azucarar(avena, arroz, maíz)
- ✓ Fruta: de temporada, entera, de todos los colores
- ✓ Fruta desecada: pasas, orejones, ciruelas, coco, dátiles

Pero, al igual que no se come y se cena todos los días lo mismo, es importante variar el desayuno, por ello lácteos, cereales y fruta no son los únicos alimentos a tomar en el desayuno. Se pueden incluir otros productos que ayudarán a darle calidad y variedad a la dieta al introducir más nutrientes:

ALIMENTOS GRASOS

- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Aguacate
- ✓ Frutos secos, crudos o tostados sin freír y sin sal, azúcar o miel

OTROS

- ✓ Hortalizas: tomate, zanahoria...
- ✓ Semillas

ALIMENTOS PROTEICOS

- ✓ Huevos
- ✓ Pescado: atún, salmón, sardinas, caballa...
- ✓ Quesos
- ✓ Legumbres: por ejemplo en forma de hummus
- ✓ Carnes magras

Cualquier alimento que sea saludable tiene cabida en el desayuno

IDEAS DE DESAYUNOS:

- ✓ Yogur con manzana, chocolate negro y nueces
- ✓ Tostada de pan integral con crema de cacahuete, plátano y canela
- ✓ Leche, copos de maíz y fresas
- ✓ Pan de semillas con tomate y queso fresco
- ✓ Leche con copos de avena, cacao puro y pera
- ✓ Hummus, palitos de zanahoria y avellanas
- ✓ Tostada de pan de espelta con tomate, aguacate y huevo cocido



Alimentos que habitualmente aparecen en el desayuno, media mañana y merienda y que es necesario sustituir por opciones más adecuadas serían:

- ✗ Cereales de desayuno azucarados
- ✗ Batidos de cacao azucarados
- ✗ Batidos de leche y zumo de fruta
- ✗ Bollería, galletas, repostería
- ✗ Mermelada, margarina
- ✗ Zumos de fruta envasados
- ✗ Yogures azucarados
- ✗ Pan blanco, pan de molde



- ✗ Snacks
- ✗ Refrescos
- ✗ Golosinas
- ✗ Azúcar, miel,
- ✗ Cacao en polvo azucarado
- ✗ Crema de chocolate
- ✗ Carnes procesadas, paté
- ✗ Postres lácteos



Siempre hay que dedicarle un tiempo a desayunar, merendar..., pero si no hay tiempo, optar por una pieza de fruta, es la mejor opción, saludable y rápida.

Todas estas recomendaciones son adecuadas tanto para el desayuno, la media mañana en el colegio, como para la merienda. Se trata de tomar alimentos naturales, evitar los alimentos ultra procesados con alto contenido en grasas saturadas, azúcar y sal. Ayudarán a llevar un estilo de vida y un peso saludables.