

BUEN DESAYUNO

6. Dedicale **TIEMPO**
7. Desayuna **SENTADO**
8. Hazlo, siempre que puedas, en **COMPAÑÍA**
9. Intenta **PREPARARLO TÚ MISMO...**
10. Y al finalizar, no te olvides de **cepillarte los dientes.**



... ahora tú también desayunarás bien.



Ilmo. Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada
CONCEJALÍA DE URBANISMO Y SANIDAD



Ilmo. Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada
CONSEJO MUNICIPAL DE SALUD



Comunidad de Madrid

Villanueva de la Cañada, ciudad europea saludable de la OMS

“Buenos días, desayuna”

Nosotros desayunamos bien cada día ¿y tu?



Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada

VdIC
es salud

DECÁLOGO DEL

1. Desayuna **TODOS LOS DÍAS**
2. Realiza un desayuno **COMPLETO** y **ADECUADO** a ti
3. Consume entre el **20** y el **25%** de tus necesidades de energía diaria
4. Incluye, al menos, **4 GRUPOS DE ALIMENTOS** distintos
5. **VARÍA** tu desayuno; no comes y cenas siempre lo mismo...



El desayuno es la primera comida del día y equilibra tu dieta.

Es un hábito muy saludable en todas las etapas de la vida y, para ser completo, debe incluir, al menos, 4 grupos de alimentos y representar un cuarto de la ingesta calórica diaria. En numerosas ocasiones, el desayuno es incorrecto debido a la cantidad, a la variedad o a ambas cosas a la vez.

La infancia es el mejor momento para instaurar unos hábitos alimentarios correctos y un desayuno adecuado juega un papel decisivo en el óptimo crecimiento y desarrollo.

Un desayuno completo y adecuado:

- ✓ Aporta salud
- ✓ Equilibra tu dieta
- ✓ Ayuda a mantener un peso adecuado
- ✓ Evita situaciones de malnutrición, tanto por exceso, como por defecto
- ✓ Mejora tu rendimiento, físico e intelectual

Ingestas diarias recomendadas de energía (kcal) para la población infantil y juvenil

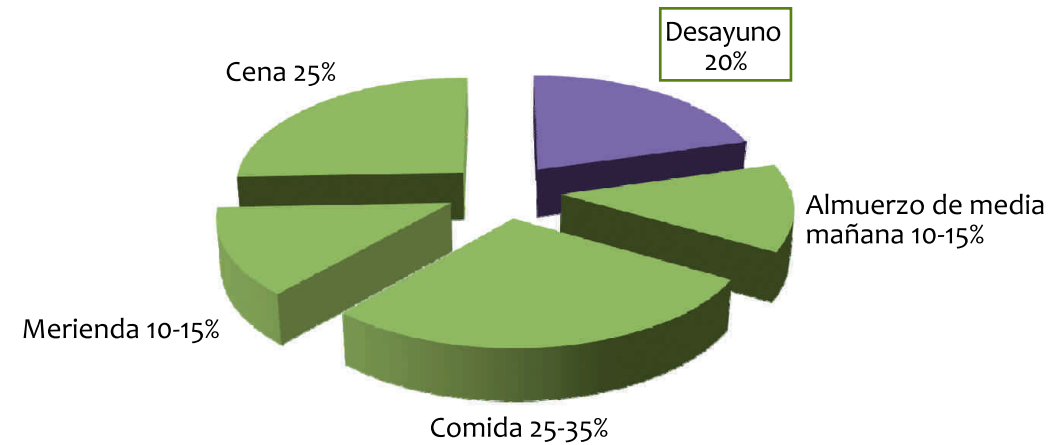
EDAD	TOTAL DIARIO*		DESAYUNO (20-25%)	
	Niños	Niñas	Niños	Niñas
4-5 años	1700		340-425	
6-9 años	2000		400-500	
10-12 años	2450	2300	490-613	460-575
13-15 años	2750	2500	550-688	500-625

*Fuente: Moreiras y col, 2010

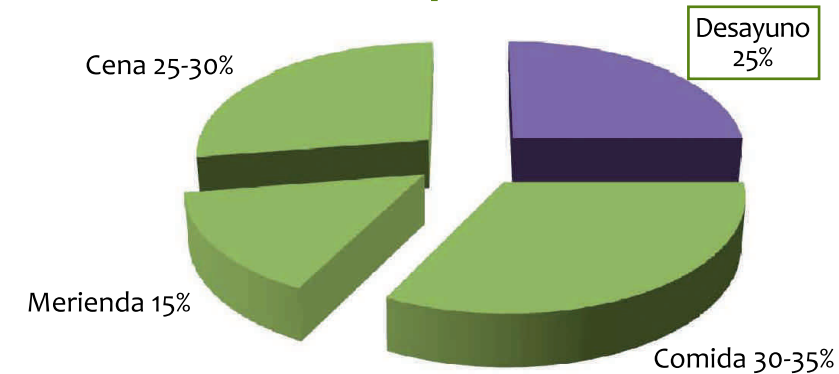
Nuestro agradecimiento a los autores:
Susana del Pozo de la Calle, Emma Ruiz Moreno, Teresa Valero Gaspar y José Manuel Ávila Torres.

Tu desayuno debe suponer...

Con 5 comidas



Con 4 comidas



¡Qué mejor momento que el recreo para tomar tu almuerzo de media mañana!

Desayunar es algo más que tomar un vaso de leche

Cómo realizar un desayuno COMPLETO

Elige un alimento de cada grupo...

Cereales y derivados (20-35 g de cereales, 20-50 g de pan, 20-30 g de galletas...)



Frutas y zumos naturales (80-150 g de fruta, 150-200 ml de zumo...)



Leche y productos lácteos (150-250 ml de leche, 125 g de yogur, 20-50 g de queso...)



Otros (1 huevo, 10 ml de aceite, 10-20 g de frutos secos, 1-2 lonchas de jamón serrano...)



¡Adecúa las raciones a tu edad! Si eliges más de un alimento por grupo, modera el tamaño de ración en los demás.

Ejemplos de desayuno...

- Leche con cacao, churros/porras y pera.
- Leche con cacao, galletas y zumo de fruta natural.
- Leche, pan, tomate triturado, aceite de oliva y naranja.
- Yogur, cereales de desayuno, fresas y nueces.
- Queso fresco, pan tostado integral, jamón serrano y manzana.
- Batido de leche y frutas, pan integral con mermelada y mantequilla.
- Pan con queso en porciones, loncha de pavo y zumo de naranja natural.

Y ahora valora tu desayuno...

1. ¿Desayunas habitualmente?

- a) Sí, todos los días
- b) Casi todos los días
- c) Solo los fines de semana
- d) Nunca (fin del cuestionario)

2. Cuántos alimentos de diferentes grupos tomas en el desayuno?

- a) 4 ó más alimentos
- b) 3 alimentos
- c) 2 alimentos
- d) Solo un alimento

3. ¿Cuánto tiempo empleas en desayunar?

- a) Más de 15 minutos
- b) Entre 5 y 15 minutos
- c) Menos de 5 minutos los días laborables pero en el fin de semana me tomo mi tiempo
- d) Menos de 5 minutos

SUMA

- Por cada a: 3 PUNTOS
- Por cada b: 2 PUNTOS
- Por cada c: 1 PUNTO
- Por cada d: 0 PUNTOS

9 -7 puntos: ¡Enhorabuena! ¡Sigue así!

6-4 puntos: No lo haces mal, pero ¡necesitas mejorar!

3-0 puntos: ¡Tu desayuno falla! ¡Prueba a seguir nuestros consejos!