

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.



Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada



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



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

UdIC
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...

