

2. UN BUEN DESAYUNO

Para cargar las pilas

El desayuno es la comida más importante del día. ¡MMM! ¡Un buen vaso de leche y un tazón de cereales! ¡Qué bueno!

El desayuno debería aportarte el **25% de los nutrientes** que necesitas cada día.

Aunque a la hora de desayunar no te hayas despertado del todo, piensa en cómo te beneficia un buen desayuno:

- ▶ Te ayuda a **recuperar la energía** perdida durante la noche. Has pasado muchas horas sin comer.
- ▶ Te aporta los **nutrientes necesarios** para una alimentación adecuada.
- ▶ Te **da fuerzas** para afrontar las primeras actividades del día: si desayunas bien, no te entrará sueño en clase y **te concentrarás mejor**.
- ▶ Te ayuda a crear **buenos hábitos alimenticios**.

¿QUÉ CONVIENE DESAYUNAR?

El desayuno tiene que ser completito, es decir, debe incluir varios de los alimentos básicos para una dieta saludable. El "number one" de los desayunos debería tener:

- **Un lácteo:** un vaso de leche, un yogur o un trozo de queso.
- **Un cereal:** pan, cereales o galletas.
- **Una grasa de complemento:** mantequilla o aceite de oliva.
- **Fruta:** una pieza de fruta o un zumo, lo que prefieras.
- **Mermelada o miel:** si quieres, las puedes cambiar por algún tipo de fiambre de vez en cuando.

¡MUY IMPORTANTE!

- ▶ Nunca debes **saltarte el desayuno**.
- ▶ **Tómatelo con calma:** levántate con tiempo para poder desayunar tranquilamente.
- ▶ **Cambia de menú:** no desayunes siempre lo mismo; varía y cada mañana será diferente.
- ▶ No abuses del **azúcar**, ni te pases con la **bollería industrial**.
- ▶ Si te quedas con hambre... siempre puedes **comer algo más** a media mañana.