

DESAYUNO SANO

Desayuna fuerte
y recarga las pilas



CONCEJALÍA DE SANIDAD
Ayuntamiento de
Colmenar Viejo

DESAYUNO SANO

Desayuna fuerte
y recarga las pilas

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL DESAYUNO?

En la niñez es cuando adquirimos los hábitos de alimentación que vamos a tener durante toda nuestra vida. Si no son buenos difícilmente los cambiaremos después.

Se recomienda que el desayuno sea variado, aporte un 25% de las calorías diarias y que incluya varios alimentos: cereales, lácteos y frutas.

Un desayuno abundante se asocia con un menor sobrepeso y obesidad tanto en la infancia como en la edad adulta.

Durante la mañana es cuando realizamos el mayor número de actividades de la jornada; los cereales nos dan la energía para ellas.

La fortaleza y resistencia de los huesos de una persona a lo largo de toda su vida, incluso cuando ya sea anciana, viene condicionada por el aporte de calcio en la infancia y adolescencia, y es fundamental el que tomamos con la leche del desayuno.

Las frutas son fuente de vitaminas, minerales y fibra, esenciales para el buen funcionamiento de nuestro organismo, además de ser un placer por su sabor y diversidad; desgraciadamente nuestros niños cada vez toman menos frutas e incluso bastantes de ellos las rechazan totalmente. Si no aprenden a disfrutarlas de pequeños es poco probable que las coman de adultos con el riesgo consiguiente de déficits de vitaminas y minerales.



CONCEJALÍA DE SANIDAD
**Ayuntamiento de
Colmenar Viejo**
www.colmenarviejo.com

