

La primera comida del día

¿Por qué es tan importante?

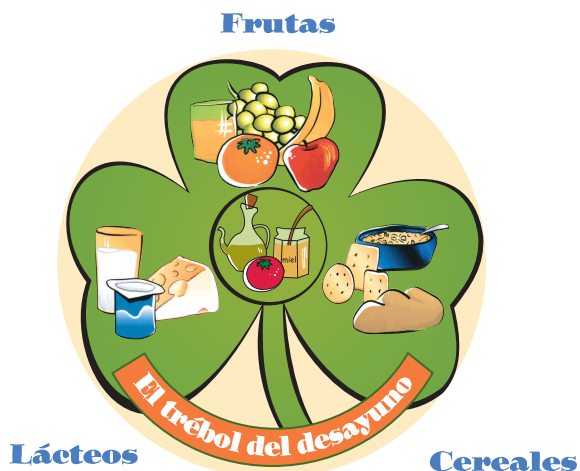
Sirve para reponer las reservas consumidas durante la noche y obtener la energía y nutrientes necesarios para afrontar la jornada diaria.

el desayuno

Debe ser

Abundante y equilibrado, aportando el 25% de las necesidades diarias.

Variado, incluyendo ingredientes de 3 grupos de alimentos.

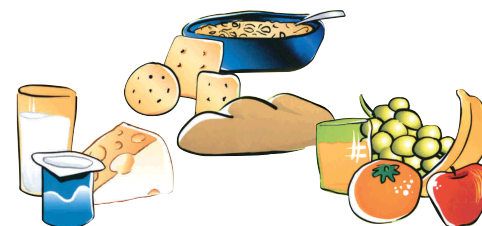


Por lo que es preciso dedicarle el tiempo que sea necesario

!!! **Prueba los fines de semana** !!!

el desayuno

Propuestas de desayunos saludables



- LECHE
- GALLETAS
- FRUTA

- LECHE
- TOSTADAS
- TRITURADO DE FRUTAS NATURALES

- LECHE
- CEREALES
- FRUTA

- YOGUR NATURAL
- GALLETAS
- FRUTA

- YOGUR CON FRUTAS
- TOSTADAS CON ACEITE DE OLIVA Y TOMATE

Debe incluir

- Leche o derivados lácteos. Pueden acompañarse con azúcar o miel.
- Fruta o zumo natural.
- Pan tostado, preferentemente con aceite de oliva y tomate; galletas o cereales.



AYUNTAMIENTO DE MURCIA
Concejalía de Sanidad,
Consumo y Cooperación
Servicios Municipales de Salud