

## DESAYUNOS, ALMUERZO Y MERIENDAS SALUDABLES

El desayuno es nuestra primera comida del día, y en el contexto de una alimentación saludable es muy importante porque contribuye a que nuestra dieta sea de calidad, siempre que los alimentos que se introduzcan sean saludables, naturales y sin procesar.

Tradicionalmente y culturalmente el desayuno que tomamos está formado por lácteos, cereales y frutas, que resultan una buena opción siempre que se elijan alimentos saludables:



### LÁCTEOS, CEREALES, FRUTA

- ✓ Lácteos: leche, yogur, kéfir, bebidas vegetales. Elige opciones sin azúcar.
- ✓ Cereales: pan integral, cereales sin azucarar (avena, arroz, maíz).
- ✓ Fruta: de temporada, entera, de todos los colores.
- ✓ Fruta desecada: pasas, orejones, ciruelas, coco, dátiles.

Pero, al igual que no se come y se cena todos los días lo mismo, es importante variar el desayuno, por ello lácteos, cereales y fruta no son las únicas opciones que se pueden tomar en el desayuno. Se pueden incluir otros productos que ayudarán a darle calidad y variedad a la dieta al introducir más nutrientes:

### ALIMENTOS GRASOS

- ✓ Aceite de oliva.
- ✓ Aguacate.
- ✓ Frutos secos, crudos o tostados sin freír, sin sal, sin azúcar y sin miel.

### OTROS

- ✓ Hortalizas: tomate, zanahoria...
- ✓ Semillas.

### ALIMENTOS PROTEICOS

- ✓ Huevos.
- ✓ Pescado: salmón, sardinas, caballa, atún...
- ✓ Quesos.
- ✓ Legumbres: por ejemplo, en forma de hummus.
- ✓ Carnes magras.

**Cualquier alimento que sea saludable tiene cabida en el desayuno**

## IDEAS DE DESAYUNOS:

- ✓ Yogur con manzana, chocolate negro y nueces.
- ✓ Tostada de pan integral con crema de cacahuete, plátano y canela.
- ✓ Leche, copos de maíz y fresas.
- ✓ Pan de semillas con tomate y queso fresco.
- ✓ Leche con copos de avena, cacao puro y pera.
- ✓ Hummus, palitos de zanahoria y avellanas.
- ✓ Tostada de pan de espelta con tomate, aguacate y huevo cocido.



Alimentos que habitualmente aparecen en el desayuno, almuerzo y merienda y que es necesario sustituir por opciones más adecuadas serían:

- ✗ Cereales de desayuno azucarados.
- ✗ Batidos de cacao azucarados.
- ✗ Batidos de leche y zumo de fruta.
- ✗ Bollería, galletas, repostería.
- ✗ Mermelada, margarina.
- ✗ Zumos de fruta envasados.
- ✗ Yogures azucarados.
- ✗ Pan blanco, pan de molde.



- ✗ Snacks.
- ✗ Refrescos.
- ✗ Golosinas.
- ✗ Azúcar, miel.
- ✗ Cacao en polvo azucarado.
- ✗ Crema de chocolate.
- ✗ Carnes procesadas, paté.
- ✗ Postres lácteos.



**Hay que dedicarle un tiempo al desayuno, al almuerzo, a la merienda, pero si algún día tienes prisa, opta por opciones saludables como una pieza de fruta**

Todas estas recomendaciones son adecuadas tanto para el desayuno, el almuerzo como para la merienda. Se trata de tomar alimentos naturales, evitar los alimentos ultra procesados con alto contenido en grasas saturadas, azúcar y sal. Ayudarán a mantener un estilo de vida y un peso saludables.