



EL DESAYUNO

Como la propia palabra indica des-ayuno = romper con el ayuno de toda la noche. Después de tantas horas desde la cena hay que proporcionarle al organismo los nutrientes que necesita para “afrontar” el día con vitalidad.

Un DESAYUNO SALUDABLE debe incluir:

- Cereales (pan, galletas, cereales).



- Lácteos (queso, leche, yogur, cuajada)



- Fruta (entera o en zumo)





EL DESAYUNO

Conviene alternar con distintos desayunos “cada día” y no abusar de la bollería industrial (muy calórica, demasiado rica en azúcares y grasas “poco saludables”). La repostería casera puede ser una buena opción, aunque calórica (bizcocho, magdalenas, galletas...) se puede preparar con grasas saludables (como oliva o girasol)

Las 3 reglas de oro:

- **NO SALTARSE** nunca el desayuno
- Hacer un desayuno **COMPLETO**
- **VARIAR** con frecuencia

