

DESAYUNO: ¡ENERGÍA PARA UN GRAN DÍA!

El desayuno es importante para empezar bien el día. Debe incluir al menos 3 de los 5 grupos de alimentos.

¿POR QUÉ DESAYUNAR?

Desayunar significa romper el ayuno. Cuando duermes, tu cuerpo no recibe alimentos durante horas, lo que se llama ayuno. Desayunar ayuda a romper ese ayuno y te da la energía para empezar el día con fuerza.



- **Proporciona energía:** El desayuno le da a tu cuerpo y cerebro el combustible que necesitas para empezar el día.
- **Mejora la concentración en clase:** Desayunar te ayuda a mantenerte alerta, prestar atención y tener un mejor rendimiento académico.
- **Siéntete mejor:** Los estudiantes que desayunan tienen menos probabilidades de enfermarse y más probabilidades de tener una mejor asistencia que los que no desayunan.

¿QUÉ PASA SI TE SALTAS EL DESAYUNO?

Sin desayunar, podrías:

- Sentirte irritable o nervioso
- Tener problemas para concentrarte
- Sentirte mareado o cansado
- Tener dolor de cabeza o de estómago



¿QUÉ HACE QUE UN DESAYUNO SEA SALUDABLE?

¡Sé creativo con tus desayunos! Añade color y diferentes grupos de alimentos. Un desayuno saludable debe incluir alimentos de **al menos 3** de los **5 grupos alimenticios**:

1. Frutas
2. Verduras
3. Granos
4. Proteínas
5. Lácteos

Si tienes prisa, tener **algo** es mejor que nada por la mañana.



IDEAS PARA UN DESAYUNO SALUDABLE

¡Aquí tienes algunas ideas para desayunos creativos y saludables! Recuerda combinar alimentos de al menos 3 de los 5 grupos alimenticios.



Avena (Granos) con fruta (Fruta) y leche (Lácteos)



Batido hecho con yogur (Lácteos), espinacas (Vegetales) y bananos (Fruta)



Pan integral (Granos) con mantequilla de maní (Proteína) y rodajas de manzana (Fruta)



Yogur (Lácteos) con granola (Granos) y bayas (Fruta)



Huevos (Proteína) con verduras (Vegetales) y tortilla integral (Granos)