



¡ES MUY IMPORTANTE DESAYUNAR BIEN!

Ten en cuenta que desde la hora de la cena hasta que desayunas pasan muchas horas sin que tomes alimentos. Además, necesitas llenarte de energía para afrontar la actividad escolar durante toda la mañana. Solo necesitas saltar de la cama 20 minutos antes para disfrutar de un succulento desayuno y de la compañía familiar.

¡CADA MAÑANA PUEDE SER DIFERENTE!

Los Desayunos del Corazón

Enseña a tus papás a desayunar con pan, aceite de oliva, leche, fruta, miel y agua

Te sugerimos:

- * Un buen vaso de LECHE
- * PAN con un buen chorrito de ACEITE DE OLIVA, MERMELADA o MIEL
- * CEREALES o GALLETAS
- * Una pieza de FRUTA: manzana, pera, plátano, naranja, kiwi... o un buen ZUMO NATURAL

Consejos saludables

- ♥ Aprovecha las horas de comer para **CHARLAR** con tu familia
 - ♥ **COLABORA** a la hora de poner o quitar la mesa
- ♥ **LÁVATE** las manos antes y después de cada comida
 - ♥ **MASTICA** bien los alimentos
- ♥ **DUERME** las horas necesarias
 - ♥ **CEPÍLLATE LOS DIENTES** después de las comidas
- ♥ **BEBE AGUA** cada día, al menos un litro y medio
 - ♥ Haz **EJERCICIO FÍSICO** o practica algún deporte

Organizan:



Colaboran:



AYUNTAMIENTOS
DIPUTACIONES PROVINCIALES
COLEGIOS OFICIALES DE FARMACÉUTICOS DE CASTILLA Y LEÓN

Las otras comidas del día

Son también fundamentales.

No estaría nada mal que entre el desayuno y la comida, durante el recreo, tomaras un tentempié. Un pequeño bocadillo puede servir.

COMIDA

De primer plato conviene tomar ensalada, legumbres, pasta, verduras, arroz...

De segundo plato, carne, pescado o huevos.
Y de postre, fruta o yogur.

MERIENDA

Para reponer fuerzas, nada mejor que un bocadillo y fruta.

CENA

Es conveniente cenar pronto y tomar alimentos ligeros: verduras, ensaladas, pescado, tortilla...
Y de postre, fruta o yogur.



No hay alimentos buenos ni malos



Atrévete a probar todos los alimentos



Disfruta de todos los sabores

y recuerda...

Debes comer pan todos los días