



EL DESAYUNO no se toma VACACIONES





DESAYUNO

¿Por qué es importante?

La pausa de algunas rutinas lleva a que se haga omisión del desayuno. Sin embargo, esta primera comida del día, como la palabra lo indica, rompe el ayuno, después de las horas de descanso.

Un desayuno equilibrado y completo, permite tener la energía necesaria para llevar a cabo las actividades tanto físicas como intelectuales.

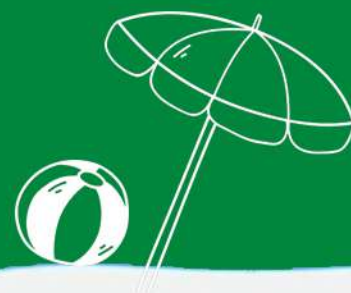
Se puede realizar durante el transcurso de la mañana, no es necesario ingerir todos los alimentos ni bien nos levantamos. Podemos fraccionarlos durante la mañana.

Aporta aproximadamente el 20% de la energía diaria que el organismo necesita

Además existen evidencias de que desayunar de manera habitual contribuye a llevar hábitos alimentarios más saludables.

20%

De la energía diaria que el organismo necesita proviene del desayuno.



RAZONES por las cuales **NO SE DESAYUNA**

- Falta de tiempo
- Falta de apetito al levantarse
- Mala aceptación de los alimentos durante la mañana, “Me cae mal”
- No se provisionan alimentos para el desayuno del día siguiente
- Falta de hábito de consumo de alimentos antes del almuerzo

RIESGOS DE **NO DESAYUNAR**

- No se logran cubrir las necesidades de vitaminas y minerales, sobre todo de CALCIO
- La omisión de esta comida, puede favorecer el desarrollo de sobrepeso y obesidad. No solo en niños y adolescentes sino también en adultos
- Repercusiones en las capacidades cognitivas. No llevar a cabo un desayuno completo y nutritivo, puede influir en las capacidades intelectuales

Cuando NO se desayuna, sucede que se consumen alimentos de bajo valor nutricional entre comidas principales

En la actualidad, no solo se suspende la práctica del desayuno, sino que en muchos casos aunque se suele desayunar, los mismos no cubren con las recomendaciones nutricionales necesarias.

¿Qué alimentos **DEBEN** INCLUIRSE EN EL **DESAYUNO?**



*Alimentos del grupo
de los **LÁCTEOS**
Leche, Yogur o
Quesos*



***FRUTAS**
En lo posible
enteras y con
cáscara*



*Alimentos del grupo de los
CEREALES y LEGUMBRES.
Por ejemplo, avena, o
realizar preparaciones
variando las harinas de
distintos cereales y
legumbres*

INCLUIR LECHE EN EL DESAYUNO,

es clave para cubrir las recomendaciones de calcio. Nutriente íntimamente relacionado con la salud ósea.



70%

*del calcio proviene
de los LÁCTEOS*

La LECHE es un alimento que aporta no solo ENERGÍA, sino también nutrientes entre los que se destacan: PROTEINAS DE BUENA CALIDAD y minerales, CALCIO, FÓSFORO, MAGNESIO, ZINC y POTASIO

ADEMÁS VITAMINAS
**A, D Y DEL
COMPLEJO B.**



BENEFICIOS

MEJORAN LA SALUD ÓSEA

PROMUEVEN EL CRECIMIENTO Y
DESARROLLO

PREVIENEN LA SARCOPENIA

PREVIENEN LA OSTEOPOROSIS
PREVIENEN ENFERMEDADES
CARDIOVASCULARES





Presentes en tu desayuno





 +54 11 6422-4829

 din@mastellone.com.ar

 www.lecheynutricion.com.ar

**Almirante Brown 957 - CP:B174BKFS
Gral Rodriguez - Bs. As.**

**Material elaborado por nutricionistas del Departamento
de Información Nutricional de Mastellone Hnos.**