

# *¡¡ Apuesta por los desayunos saludables!!*



*Los desayunos saludables son fundamentales para tener una buena salud y un peso saludable, son uno de los trucos para adelgazar.*

Lo recomendable es que incluya un lácteo, una fruta y un cereal, tratando de variar cada día para no aburrirnos e incluir en nuestra alimentación distintos alimentos para disfrutar de todos los nutrientes. Los desayunos sanos son la mejor forma de empezar !

A la hora de preparar un desayuno siempre pensá en tus necesidades, si necesitas un extra de fibra por que tu tránsito intestinal es lento, no olvides incluir frutas y cereales integrales que son ricos en fibra.

Si tienes el colesterol alto, evita las margarinas y las galletitas, opta por el pan integral y no olvides añadir un par de frutas secas (almendras, nueces, etc).

Si necesitas controlar el azúcar utiliza edulcorante, evita las mermeladas y elegí los cereales sin azúcar.

Como norma general consumí lácteos descremados, que aportan menos grasas y calorías, y además todos los nutrientes de la leche.

# EJEMPLOS DE DESAYUNO



## DESAYUNO 1

- Licuado de frutillas ( con agua)
- Café con leche descremada
- 4 galletitas integrales con mermelada light

## DESAYUNO 2

- Sándwich mixto vegetal ( pan integral, queso, lechuga y pavita)
- Yogur descremado

## DESAYUNO 3

- Una taza de cereales integrales con leche descremada
- Un tazón de frutillas

## DESAYUNO 4

- Una naranja
- Yogur descremado con avena arrollada ( 3 cucharas soperas)
- Frutas secas ( 2 unidades)

## DESAYUNO 5

- 2 tostadas con mermelada ligera
- Café con leche
- Una taza grande de ensalada de frutas

## DESAYUNO 6

- 2 rodajas de pan integral
- Queso port-salud ( porción: una caja de fósforo chica)
- Café con leche descremada
- 2 kiwis o ciruelas