

El desayuno



Des-ayuno

- La primera comida del día interrumpe un período de ayuno muy prolongado: Las horas de sueño.
- .-Durante el sueño, muchas funciones cerebrales "se duermen" necesitando del aporte energético que ofrecerá el desayuno para reactivarse: azúcares, vitaminas, hierro, calcio....



¿Qué alimentos debe incluir un buen desayuno?



¿Qué beneficios aporta el incluir "el desayuno"?

Mejora de la distribución de los aportes energéticos durante el día

Asegura los aportes de ciertos nutrientes

Asegura una ingesta energética adecuada

Mejora la densidad nutricional



Aspectos positivos del DESAYUNO

- Aumenta el rendimiento físico: la principal fuente de energía son los hidratos de carbono o glúcidos.
- Aumenta el rendimiento psíquico: Estudios recientes han relacionado el desayuno con una mayor concentración, atención, velocidad reacción, tranquilidad y capacidad de relación.
- Disminuye el perfil lipídico: existe una fuerte relación entre el sobrepeso y el "no desayunar".

Recuerda:

- El desayuno es la comida más importante del día
- Además, la más rutinaria: haz desayunos variados
- Planifica tu desayuno la noche anterior
- El desayuno debe aportar unas 250/300 C. (25% de las Calorías diarias)



1º ESO

Ficha: "ANALIZO MI DESAYUNO"

Nombre..... grupo..... fecha.....

1.- Ordena cada uno de los alimentos que sueles desayunar en cada uno de estos bloques



LÁCTEOS	FRUTAS	CEREALES

2.- ¿Crees que cubre cada uno de estos tres grupos de alimentos? ¿Qué debería introducir?

3.- Con recortes, dibujos, fotos...crea tu desayuno IDEAL y al lado pondrás un desayuno que tomes a diario.

MI DESAYUNO IDEAL ES :

LÁCTEOS	FRUTAS	CEREALES

LÁCTEOS	FRUTA	CEREALES

- 4- ¿QUÉ DIFERENCIAS HAY entre tu desayuno ideal y el que sueles tomar?
- 5- ¿Vas a introducir cambios en tu hábito de desayunar? ¿Cuáles son?

