

PRINCIPALES MITOS

PARA ADELGAZAR ES MEJOR SALTARSE COMIDAS



FALSO. Saltarse comidas es contraproducente, pues se llega con más hambre a la siguiente comida. Lo mejor para adelgazar es repartir la energía de todo el día en 5 ó 6 comidas.

EL PAN ENGORDA MUCHO



FALSO. El pan es el hidrato de carbono más saludable y el que menos engorda. Además, si lo tomamos en el desayuno, la energía que nos aporta se gasta a lo largo del día.

TODOS LOS PRODUCTOS "ZERO", "LIGHT" O BAJOS EN CALORÍAS NO ENGORDAN Y SON SANOS



FALSO. Aunque estos productos suelen tener menos calorías que los "originales", es frecuente que también contengan muchos azúcares, grasas u otros ingredientes que no nos proporcionan nutrientes, ni nos ayudan a adelgazar.

LOS ZUMOS SUSTITUYEN A LA FRUTA



FALSO. Los zumos no aportan la fibra que contiene la fruta entera, por eso no debemos sustituir la fruta por zumos a diario, sólo en ocasiones especiales. Además, muchos zumos comerciales poseen gran cantidad de azúcar.

AL YOGURT, CEREALES, CACAO EN POLVO... HAY QUE ECHARLES AZÚCAR



FALSO. Muchos productos ya contienen azúcares añadidos. Revisa las etiquetas.

SI NO TIENES TIEMPO PARA PREPARAR UN DESAYUNO COMPLETO, LOS HELADOS DE NATA, LA BOLLERÍA INDUSTRIAL, UNA PORCIÓN DE PIZZA, LOS ZUMOS COMERCIALES... SON SUSTITUTOS RÁPIDOS Y SALUDABLES, YA QUE TAMBIÉN SON LÁCTEOS, CEREALES Y FRUTAS



FALSO. No todos los alimentos del mismo grupo son igual de saludables. Los que tienen más azúcar y/o grasas (pizzas, helados, bollería industrial...) sólo deben tomarse en ocasiones especiales. Además, tomar un desayuno saludable no implica más tiempo.



RECARGA tu batería
con el **DESAYUNO**



CEREALES



LÁCTEOS



FRUTA



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE DESAYUNAR?

El desayuno aporta la energía y los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para empezar bien el día.

Desayunando rendirás mucho más, mejorará tu capacidad de atención y estarás más fuerte; además te ayudará a repartir todos los nutrientes a lo largo del día de forma equilibrada.

Una correcta alimentación comienza por un desayuno adecuado.

REPARTE LOS ALIMENTOS A LO LARGO DEL DÍA...

Recuerda que es importante repartir el consumo de alimentos en 5 comidas diarias para no llegar hambrientos a las comidas principales, prevenir la obesidad y conseguir un buen estado de salud.



UN BUEN DESAYUNO DEBE TENER LOS SIGUIENTES ALIMENTOS

LÁCTEOS

CALCIO



CEREALES

ENERGÍA



FRUTAS

VITAMINAS Y MINERALES



Además de estos alimentos puedes incluir otros que nos aporten proteínas (jamón, pavo o huevo) y grasas saludables, como el aceite de oliva.

OTROS



Tienes muchas opciones, haz del desayuno algo variado y divertido.



Para conseguir un adecuado estado de salud y mantener un peso saludable, no debemos olvidarnos de hacer ejercicio físico diario.

Lávate los dientes después de cada comida



Y no te olvides de cepillarte los dientes después de cada comida principal.