

## 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

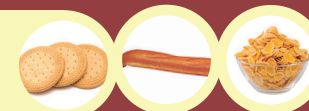
LÁCTEOS

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.