

El desayuno

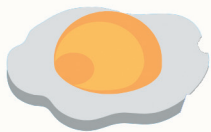
La comida más importante del día



Cereales integrales y tubérculos:
Avena, tortilla de maíz, pan integral, papa.
Ricos en fibra y energía.



Lácteos:
No olvides el queso, la leche y el yogurt natural.
Aportan calcio para el crecimiento.



Alimentos de origen animal.
Pescado fresco, pollo, atún huevo o carne roja.
Aportan proteínas para fortalecer los músculos.



Grasas saludables:
Aceite de cáñola, maíz, oliva, cártamo, soya, girasol y aguacate.
Fuente de ácido oleico, saludable para el corazón.



Frutas y verduras:
Que estén frescas, que sean de temporada.
Aportan vitaminas y fibra, consúmelas enteras y con cáscara cuando sea posible.
Evitar las enlatadas.



Leguminosas:
Frijol, lenteja, garbanzo.
Aportan fibra y proteína.

¿Qué debe incluir nuestro desayuno?

