

DESAYUNO SALUDABLE

LUNES

LÁCTEOS

(Leche, queso, yogur, kéfir...)

SIN AZÚCARES
AÑADIDOS
MEJOR



BEBIDAS VEGETALES

(Soja, avena, almendra...)

SIN AZÚCARES
AÑADIDOS

¡MUCHO
MEJOR!



MARTES

BOCADILLOS

BOCADILLO
SALUDABLE



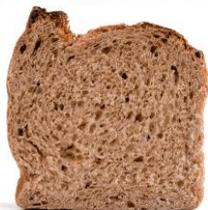
SIN AZÚCARES AÑADIDOS
EN EL PAN NI EN EL FIAMBRE

PAN 100% INTEGRAL



¡MUCHO MEJOR!

PAN DE MOLDE INTEGRAL



SIN AZÚCARES AÑADIDOS
¡MUCHO MEJOR!

MIÉRCOLES

BOLLERÍA CASERA



CON HARINAS
100% INTEGRAL
¡MUCHO MEJOR!

JUEVES

FRUTAS



Y FRUTOS SECOS



- Un puñado
- Naturales
- Tostados

VIERNES

ELIGE LO
QUE MÁS
TE
GUSTE



El desayuno saludable planteado para el tiempo de recreo incluye una serie de recomendaciones orientadas a fomentar el consumo de aquellos alimentos que son realmente saludables y diferenciarlos de aquéllos que pueden parecerlo, pero que no lo son. Además del cuadrante anterior, a continuación, se incluyen unos ejemplos de alimentos que podrían entrar dentro de los grupos seleccionados anteriormente, pero que no son saludables o lo son menos:

- Lácteos:

- Los tranchetes y los quesitos no son saludables porque incluyen muchos aditivos para potenciar su sabor, así como conservantes y azúcar en algunas ocasiones.
- Batidos: la mayoría de los batidos comerciales (chocolate, vainilla, fresa...) llevan azúcares añadidos o edulcorantes, además de otros aditivos para potenciar su sabor y alargar su conservación. El mejor batido es el que se prepara en casa, a base de leche y frutas o añadiendo elementos como la canela.

- Bocadillos:

- Pan blanco: todo alimento que tiene hidratos de carbono o azúcares por naturaleza también debe llevar fibra para regular la entrada de azúcares en sangre y no forzar al páncreas a generar demasiada insulina para regularlo. Al las harinas blancas (de trigo, de centeno, etc.) se les quita el salvado (LA FIBRA), por lo que **comer pan blanco es lo mismo que comer azúcar**. Por ello, recomendamos pan integral.

- Pan de molde: los panes de molde son, en su mayoría, blancos y suelen llevar muchos aditivos como conservantes y azúcar añadida. Existen algunos panes de molde integrales o parcialmente integrales sin azúcares añadidos que son algo más saludables que el pan de molde blanco habitual.
- Fiambres: la mayoría de los fiambres están compuestos de muchos elementos y un porcentaje de carne bajo. Suelen llevar conservantes, antioxidantes y otros elementos para su conservación, así como mucha sal y azúcar para potenciar su sabor. Existen fiambres que no están tan procesados, pero para que

sean saludables, deben llevar un alto porcentaje de carne (al menos 85-90%) y menos aditivos. En las etiquetas podemos encontrar la composición.

- Fiambres como el salchichón, chorizo rojo y mortadelas, entre otros, llevan muchas grasas perjudiciales para la salud.
- Bollería: la bollería casera tiene la ventaja de que no lleva aditivos químicos y la cantidad de azúcar la podemos controlar nosotros. La de una panadería de barrio, normalmente tampoco va a llevar conservantes ni potenciadores de sabor como jarabe de glucosa, pero la

bollería industrial empaquetada lleva potenciadores y grasas transgénicas que aumentan el colesterol.

- Frutos secos: los frutos secos fritos llevan muchas más grasas que los tostados o los que vienen al natural.

Además, es importante evitar que lleven sal añadida u otros potenciadores, pues estos frutos ya llevan sus propias sales, así como hidratos de carbono y grasas omega 3 que son las beneficiosas para nuestro cuerpo. Se recomienda un puñado, porque aunque lleven hidratos y grasas beneficiosas, un exceso de estas pueden dañar también nuestra salud.