

# MI PIRÁMIDE



CENTROS DE FORMACIÓN  
PARA EL CONSUMO

[www.cfc-asturias.es](http://www.cfc-asturias.es)  
[www.consumoastur.es](http://www.consumoastur.es)



GOBIERNO DEL  
PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE SALUD Y SERVICIOS SANITARIOS  
Agencia de Sanidad Ambiental y Consumo

# ¡DESPIERTA, DESAYUNA, COME SANO Y MUÉVETE!



CENTROS DE FORMACIÓN  
PARA EL CONSUMO





## EL DESAYUNO

Des-ayuno = romper el ayuno de toda la noche.

Después de tantas horas desde la cena hay que proporcionarle al organismo los nutrientes que necesita para "afrontar" el día con vitalidad.



Un **DESAYUNO SALUDABLE** debe incluir:

- Cereales (pan, galletas, cereales)
- Lácteos (queso, leche, yogur, cuajada)
- Fruta (entera ó en zumo)

Conviene alternar distintos desayunos "cada día", y no abusar de la bollería industrial (muy calórica, demasiado rica en azúcares y grasas "poco saludables")

La repostería casera puede ser buena opción, aunque calórica (bizcocho, magdalenas, galletas...) se puede preparar con grasas saludables (como oliva ó girasol)

**Reglas de oro:**

- **NO SALTARSE** nunca el desayuno
- Hacer un desayuno **COMPLETO**
- **VARIAR** con frecuencia



## Ejemplos de desayuno saludable

### LÁCTEOS

Leche, yogur, cuajada, quesos, etc, ó alternativas no lácteas como la bebida de soja, aportan calcio, fósforo, proteínas y vitaminas.



### CEREALES

Pan en todas sus variedades, (normal, integral, tostado, de molde, con frutos secos...), cereales y galletas, alimentos ricos en hidratos de carbono (el combustible que necesita el cerebro y nuestro cuerpo para funcionar), bollería (bollos, croissant, magdalenas, sobaos...) consumida con moderación.



### FRUTAS

Las frutas, enteras, en macedonia, en compota... ó en zumo enriquecen el desayuno en vitaminas, minerales y fibra.



### OTROS ALIMENTOS

Aceite de oliva, mantequilla, margarina, mermelada, azúcar, miel, frutos secos, jamón cocido y otros derivados cárnicos... pueden enriquecer el desayuno en nutrientes y hacerlo más apetecible.

