



## Actividad

### Un desayuno saludable

¿Sabías que un buen desayuno favorece la concentración y ayuda a prevenir la obesidad?

Existen tendencias que, sin saberlo, nos llevan a tener malos hábitos en cuanto al consumo del desayuno saludable todos los días:

- Omitir el desayuno
- Consumir desayunos demasiado ligero
- Ingerir muchos alimentos
- Tomar el desayuno muy tarde

- Exceso de dulces y grasas
- No incluir frutas en el desayuno

Un desayuno saludable debe contener:

- Un lácteo (leche, yogurt, queso).
- Un alimento rico en proteínas (huevo, jamón bajo en grasa).
- Frutas
- Cereal (pan, galletas, tostadas)

Elabora un desayuno saludable, con las cantidades que creas correctas de alimentos. Luego con tus compañeros de clase hagan una mesa redonda y discutan la importancia de la buena alimentación.

