



EDUCACIÓN NUTRICIONAL:

Desayunos Saludables

IES Francisco Ayala e IES La Madraza



**UNIVERSIDAD
DE GRANADA**



ÍNDICE

1. CÁLCULO DEL METABOLISMO BASAL
2. DISTRIBUCIÓN DE CALORÍAS DIARIAS
3. IMPORTANCIA DE DESAYUNAR
 - 3.1. RIESGOS y BENEFICIOS DE UN BUEN DESAYUNO
 - 3.2. ALIMENTOS RECOMENDADOS Y NO RECOMENDADOS
 - 3.3. CONSEJOS
 - 3.4. OPCIONES DE DESAYUNO
4. CONCLUSIÓN

Cálculo Metabolismo Basal

HOMBRES	MUJERES
$(10 \cdot \text{peso kg}) + (6.25 \cdot \text{altura cm}) - (5 \cdot \text{edad}) + 5$	$(10 \cdot \text{peso kg}) + (6.25 \cdot \text{altura cm}) - (5 \cdot \text{edad}) - 161$
TIPO DE EJERCICIO	KCAL DIARIAS NECESARIAS
Poco o ningún ejercicio	TMB*1,2
Ejercicio ligero	TMB*1,375
Ejercicio moderado	TMB*1,55
Ejercicio fuerte	TMB*1,725

Distribución de las calorías diarias

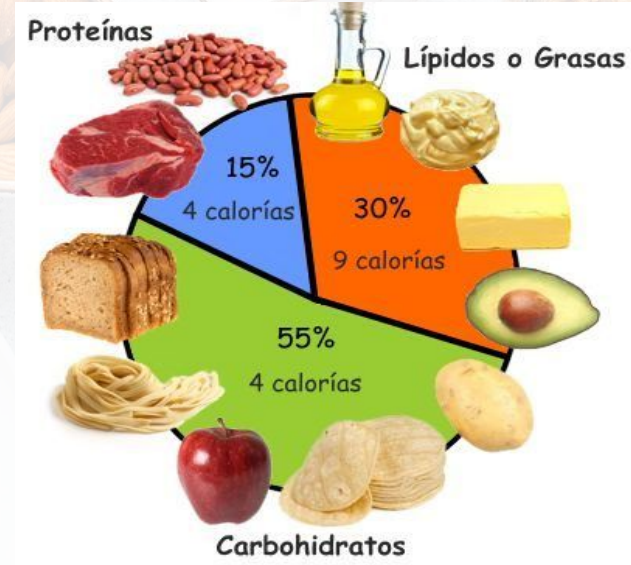
25% Desayuno

10% Media mañana

30% Comida

10% Merienda

25% Cena



Riesgos de no desayunar bien

- Falta de energía y de capacidad física de cara a afrontar esfuerzos físicos.
- Provoca hambre por lo que recurrimos a productos altos en grasas, lo que favorece el sobrepeso.
- Puede provocar hipoglucemia.
- Lleva a una menor capacidad de atención, concentración y resolución de problemas.
- Puede provocar una menor interacción social.

Beneficios de desayunar bien

- Da más energía de cara a afrontar las actividades diarias.
- Favorece el tener una dieta saludable.
- Ayuda a prevenir la diabetes, la obesidad y ciertos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares.

ALIMENTOS

NO RECOMENDADOS

- Bollería industrial
- Batidos
- Fritos
- Snacks
- Chucherías



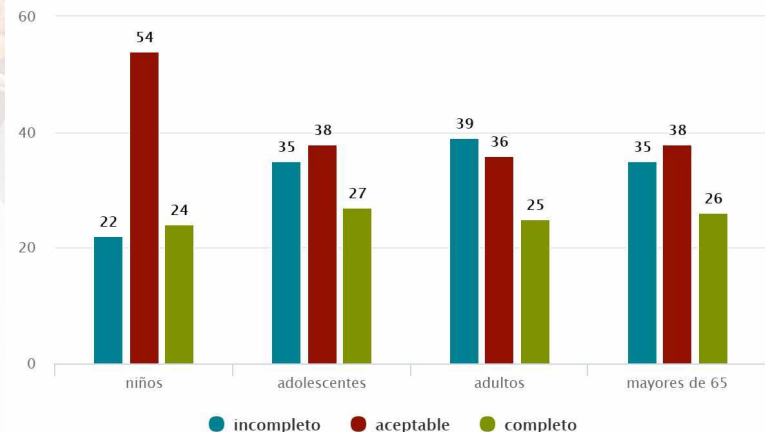
RECOMENDADOS

- Frutas, zumos y verduras.
- Frutos secos.
- Productos lácteos: leche o yogur.
- Grasas: mantequilla o margarina (con moderación), aceite de oliva...
- Productos con cereales: pan, cereales con poco azúcar y galletas no industriales.
- Jamón y otros embutidos en pequeñas cantidades.

Consejos para un mejor desayuno

- Levántate antes para poder desayunar con calma y en la medida adecuada.
- Intenta evitar alimentos no saludables.
- No empieces el día sin desayunar.

Cómo desayuna la población según su edad



OPCIONES DE DESAYUNO

- 2 rebanadas de pan integral
- 50 gramos de queso fresco
- 2 lonchas de jamón
- 1 naranja

Total Calcio :470 mg

OPCIONES DE MEDIA MAÑANA

- Yogur y un puñado de frutos secos
- Manzana y un trozo de queso
- Sándwich de jamón

CONCLUSIÓN

En conclusión, nuestro proyecto nos ha servido para darnos cuenta de:

- 1- La **importancia** que tiene nuestra dieta y especialmente el desayuno en nuestro día a día.
- 2- También hemos aprendido **cómo** desarrollar una dieta saludable y seguirla para poder obtener la mayor cantidad de **beneficios** de la forma más eficiente posible.
- 3- **Cuáles son estos beneficios**, además de la composición de muchos alimentos y distintas formas de calcular la cantidad necesaria de nutrientes para nuestro cuerpo.

Por último, nos ha servido para introducirnos al mundo de la investigación y para ver la forma de trabajo que se sigue en el proceso de investigación y especialmente en un ámbito como nutrición.



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

