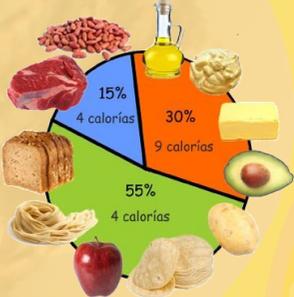




DISTRIBUCIÓN DE CALORÍAS DIARIAS

- 25% Desayuno
- 10% Media mañana
- 30% Comida
- 10% Merienda
- 25% Cena



ALIMENTOS

- NO RECOMENDADOS**
- Bollería industrial
 - Batidos
 - Fritos
 - Snacks
 - Chucherías

VS

- 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.

RIESGOS DE NO DESAYUNAR BIEN:

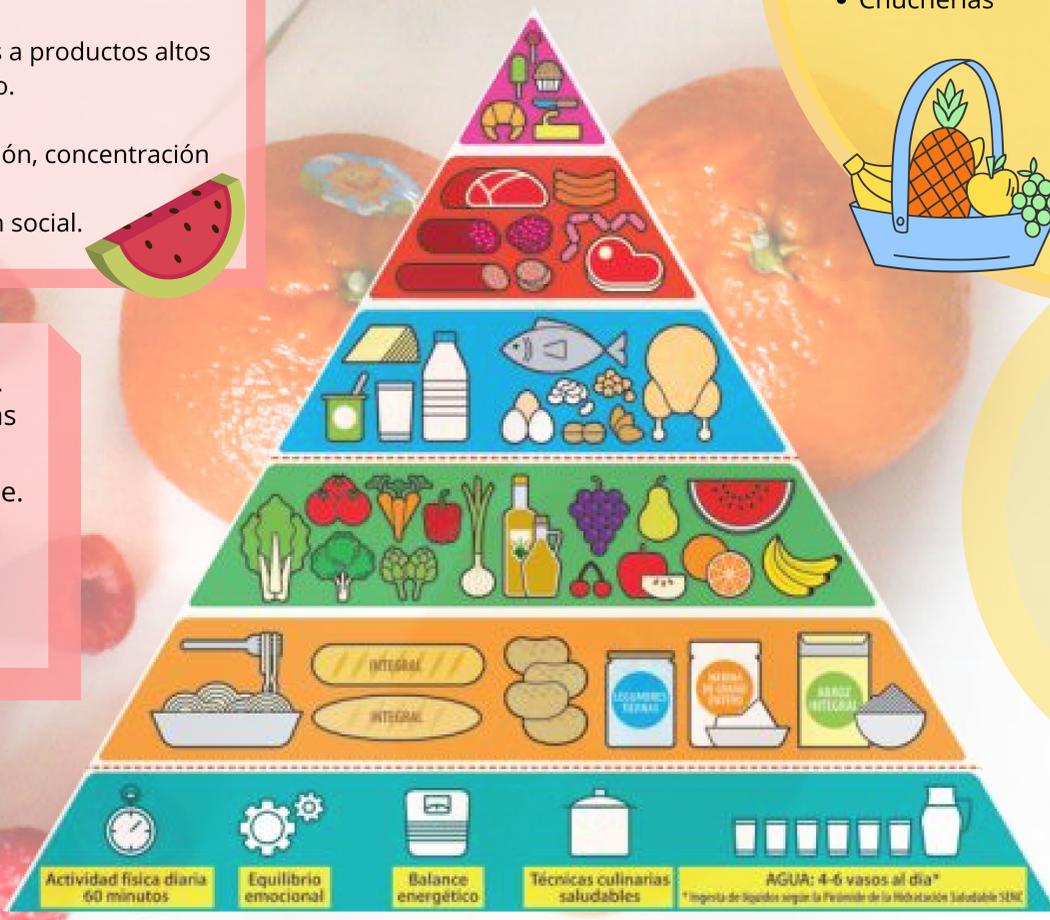
- Falta de energía y de capacidad física de cara a afrontar esfuerzos físicos.
- Provoca hambre por lo que recurrimos a productos altos en grasas, lo que favorece el sobrepeso.
- Puede provocar hipoglucemia.
- Lleva a una menor capacidad de atención, concentración y resolución de problemas.
- Puede provocar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

OPCIONES MEDIA MAÑANA:

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



EDUCACIÓN NUTRICIONAL: DESAYUNOS SALUDABLES



OPCIONES DE DESAYUNO

| Desayuno 1 | Desayuno 2 | Desayuno 3 |
|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|
| 1 vaso de leche | 2 rebanadas de pan integral | 1 vaso de yogur |
| 1 puñado de almendras | 50 g de queso fresco | 50 g de cereales |
| 50 g de avena | 2 lonchas de jamón | 5 cucharadas de semillas de amapola |
| 5 higos secos | 1 naranja | 1 plátano |
| Total Calcio: 459 mg | Total Calcio: 470 mg | Total Calcio: 583 mg |

CÁLCULO METABOLISMO BASAL

| HOMBRES | MUJERES |
|--|--|
| $(10 \times \text{peso kg}) + (6.25 \times \text{altura cm}) - (5 \times \text{edad}) + 5$ | $(10 \times \text{peso kg}) + (6.25 \times \text{altura cm}) - (5 \times \text{edad}) - 161$ |

| 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 |

PARTICIPANTES

I.E.S. LA MADRAZA:
 ALBERTO DAMAS ROLDÁN
 FRANCISCO GÓMEZ HERNÁNDEZ
 JUAN ALCAIDE MOLINA
 MARÍA MARTÍN ESCORIZA
 NATALIA MENGÍBAR MARTÍN

I.E.S. FRANCISCO AYALA
 PAULA MOLINA DEL RÍO
 CARMEN POZO ROMERO
 LAURA GUTIÉRREZ BENÍTEZ
 LUCÍA DELGADO BARRANCO
 IVÁN HERNÁNDEZ RIVAS



UNIVERSIDAD DE GRANADA

