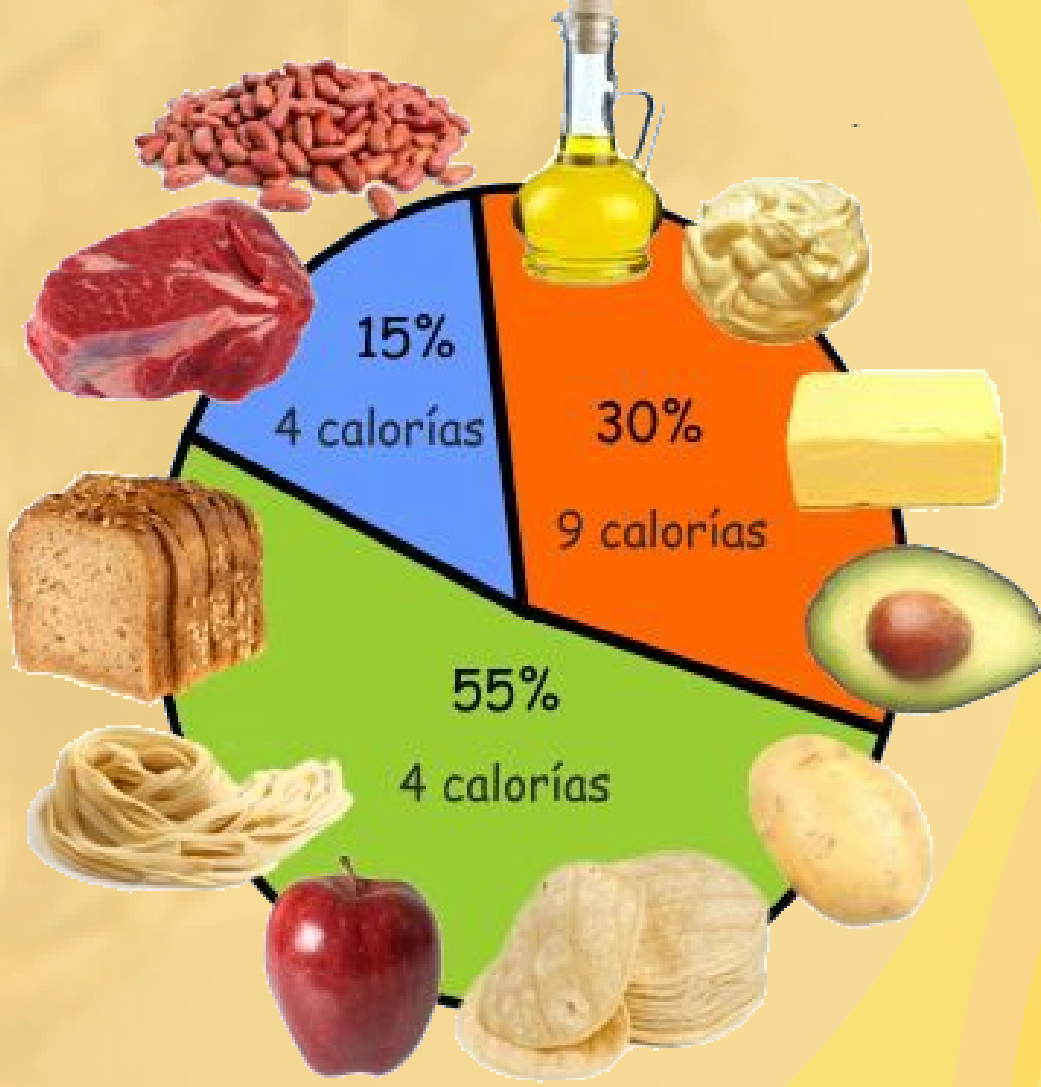




DISTRIBUCIÓN DE CALORÍAS DIARIAS

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



ALIMENTOS

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.

VS

NO RECOMENDADOS

- Bollería industrial
- Batidos
- Fritos
- Snacks
- Chucherías

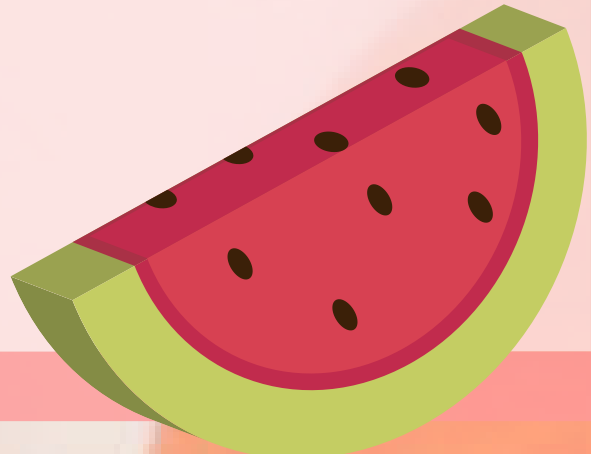


CONSEJOS PARA UN MEJOR DESAYUNO:

- 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

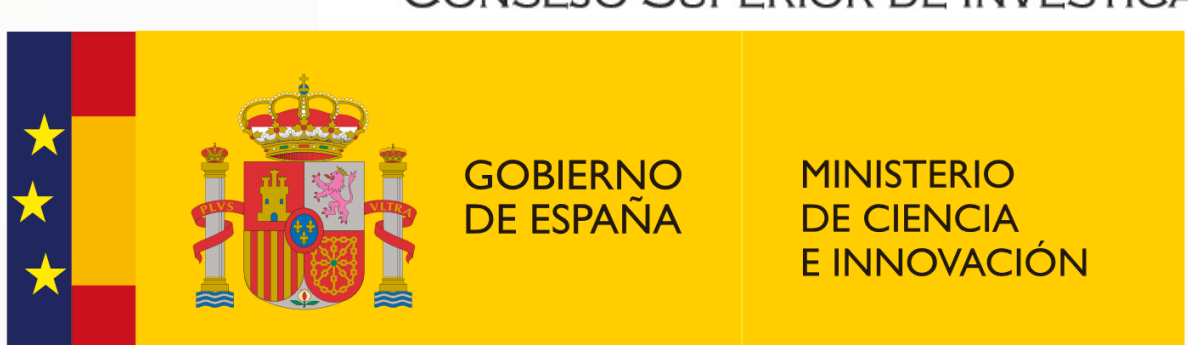
PARTICIPANTES

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

