

# el desayuno en nuestra dieta

## el desayuno: la primera comida del día

Debemos saber que los expertos en nutrición recomiendan realizar como mínimo cinco comidas al día: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena. **El desayuno es la más importante por ser la primera**, después del ayuno nocturno. Esta primera ración de comida nos facilita empezar el día en las mejores condiciones y facilita un buen rendimiento físico e intelectual, en las tareas escolares y en el trabajo diario, por la energía y las calorías que nos aporta. La ración del desayuno contribuye de forma importante a cubrir las necesidades diarias de vitaminas y minerales: calcio, magnesio, zinc y vitamina B6 entre otros. Además, un desayuno adecuado ayuda a un reparto alimentario diario más equilibrado y disminuye la necesidad de tentempiés, bollería y otros "extras". Saltarse el desayuno contribuye a incrementar el riesgo de obesidad, pues cuando no se desayuna se tiende a picar entre horas y es más difícil conseguir una alimentación equilibrada y saludable. Pero no creamos que desayunar es tomarnos un café (una infusión, un vaso de zumo o lo que queramos) sin más, pues esto no aporta casi ningún nutriente a nuestro organismo.

## ideas para un buen desayuno

Un desayuno completo nos ayuda a:

- Conseguir unos aportes nutricionales más adecuados.
- Equilibrar las ingestas diarias de alimentos
- Puede contribuir a la prevención de la obesidad en los niños.
- Mejora el rendimiento intelectual, físico y la actitud en el trabajo.

Para un desayuno completo, el ideal sería la suma de:



**Lácteo**

Leche, yogur, queso fresco...

+



**Cereales**

Pan, galletas, cereales...

+



**Fruta**

Fruta troceada, zumos...

### Desayuno primavera-verano:

- Lunes - Leche con cacao. Pan de molde tostado con mermelada. Zumo de naranja.
- Martes - Café con leche. Galletas integrales. Zumo de frutas.
- Miércoles - Yogur con trozos de fruta. Cereales de desayuno. Zumo de frutas.
- Jueves - Café con leche. Tostadas con queso fresco. Manzana.
- Viernes - Cuajada con azúcar o miel. Pan con aceite y tomate. Zumo de naranja.

- Sábado - Batido de frutas y leche. Bizcocho casero.
- Domingo - Yogur con cereales y frutos secos.

**Desayuno Otoño-invierno:**

- Lunes - Café con leche. Tostadas con mantequilla y mermelada. Zumo de fruta.
- Martes - Yogur con cereales y fruta troceada.
- Miércoles - Cuajada con miel y galletas integrales. Zumo de fruta.
- Jueves - Yogur con cereales y frutos secos. Zumo de fruta.
- Viernes - Leche con muesli y zumo de fruta.
- Sábado - Yogur con tostadas y mermelada. Zumo de fruta.
- Domingo - Chocolate caliente con bizcocho casero.

## el desayuno en los niños

El desayuno es el principal aporte de energía y calorías del día y es muy importante para que los niños afronten con fuerzas la actividad física de la mañana y la actividad intelectual en las tareas escolares. Es importante dedicar al desayuno entre 15 a 20 minutos de tiempo, sentados en la mesa, a ser posible en familia, en un ambiente relajado y que ayude a empezar el día con confianza y optimismo. Contribuye a crear el buen hábito del desayuno despertar al niño con tiempo suficiente y prepara el material escolar por la noche.

[envíanos tu receta](#)

[a cerca de nosotros](#)

[el cocinero virtual](#)

[diccionario de cocina](#)

- **breve diccionario de cocina**



[www.comofreirunhuevo.es](http://www.comofreirunhuevo.es)