

**Dra. Nélide Ferradas**  
Médica

## LA IMPORTANCIA DE UN BUEN DESAYUNO

- Desayuno como la palabra lo indica rompe el ayuno de 8 a 10 hs. después de la noche.
- El desayuno es la primer comida del día y su función es equilibrar el nivel de glucemia (azúcar en la sangre)
- Un desayuno adecuado asegura una alimentación sana y las energías necesarias para empezar el día saludablemente
- Mejora el rendimiento psicofísico del individuo en todas las edades
- Previene la obesidad infantil
- Lamentablemente, muchos adultos no desayunan o si lo hacen ingieren solo una taza de café o un vaso de gaseosa
- .....y solo el 7,5% de los chicos desayunan
- Un desayuno normal debe aportar por lo menos el 20% de las calorías necesarias durante el día
- Un buen desayuno incluye al menos tres de estos cuatro grupos de alimentos.

**Harinas:** panes, cereales, galletas, que aportan hdc de absorción lenta

**Frutas:** frescas, secas y desecadas, que aportan azúcares, fibras, vitamina, agua

**Lácteos:** yogures, leches, leches enriquecidas, queso, ricota,

**Proteínas** del tipo de jamón, pavita, quesos, huevos.

### PARA RECORDAR:

No desayunar implica que baje la glucosa de Tú sangre disminuyendo tú rendimiento físico, escolar o laboral.

Además tomate 10 minutos para desayunar o lo que es mejor para empezar el día con buena energía!!!