# TOMA UN BUEN

**DESAYUNO**

TODOS LOS DÍAS

### PARA TENER ÉXITO EN EL COLEGIO

**IMPORTANTE**

**Organiza tu tiempo para tomar desayuno en forma relajada**

**y en familia**

**¿POR QUÉ ES NECESARIO TOMAR DESAYUNO?**

Porque después de 10 o 12 horas de ayuno necesitamos energía y nutrientes para realizar nuestras actividades diarias.

Tomar un desayuno saludable todos los días te ayuda a mantener un peso apropiado y mejorar el rendimiento físico y mental. Se ha demostrado que los niños que no desayunan tienen menor rendimiento escolar, debido a la falta de glucosa que aporta la energía necesaria para el buen funcionamiento del cerebro.

## ¿EN QUÉ CONSISTE UN BUEN DESAYUNO?

Puede incluir: leche o yogurt, pan o cereales, fruta o jugo de fruta natural sin azúcar.

**Agregar a elección:**

huevos, queso, quesillo o palta.

**¿EXISTE RELACIÓN ENTRE EL DESAYUNO Y LA ACTIVIDAD FÍSICA?**

Sí, porque al realizar actividad física sin tomar desayuno puedes tener fatiga o desmayarte por falta de energía disponible.

Recuerda, hay que tomar desayuno sólo una vez al día y todos los días. Las personas que desayunan dos veces cada día, por ejemplo en casa y el colegio, tienden a tener sobrepeso u obesidad.



## VENTAJAS DE TOMAR UN BUEN DESAYUNO

#### Te permite mantener un buen crecimiento y desarrollo

* Mejora el rendimiento físico y mental
* Ayuda a mantener un peso saludable
* Mejora la concentración y el comportamiento
* Aumenta el rendimiento y la productividad en el trabajo
* Contribuye a mantener tu salud y bienestar

ACTIVIDAD

1. Escribe cuál es tu desayuno diario de lunes a viernes.
2. Según el texto, y con tus propias palabras, ¿porque es bueno tomar desayuno todos los días?
3. Según el texto, ¿Es bueno tomar desayuno y hacer actividad física?
4. Respecto al texto, y a tu desayuno diario, ¿cuál debería ser tu desayuno? ,(Nombre alimentos)
5. Enviar respuestas al mail: profesormarcelo7@gmail.com