

CAMPAÑA 12 MESES, 12 TEMAS

Enero. Para empezar el día... ¡Un buen desayuno!



Aunque la mayoría conocemos la importancia de un buen desayuno, a diario muchas personas salen de casa sin desayunar o habiendo tomado un simple café.

¿Cuáles son las consecuencias de no desayunar bien?

Tras el ayuno nocturno, si no aportamos nutrientes a través de un adecuado desayuno, el organismo pone en marcha una serie de mecanismos metabólicos para intentar aportar la energía necesaria a las células, pudiendo aparecer síntomas como cansancio, dolor de cabeza, desganancia y somnolencia. Además, omitir un buen desayuno predispone a la sobrecarga calórica del resto de las comidas del día y favorece el “picoteo”, pudiendo dificultar el mantenimiento de un peso adecuado. Incluso se ha llegado a asociar el hecho de no desayunar saludablemente con un mayor riesgo de padecer diabetes y cardiopatías.

Según la SEEDO (Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación), el desayuno contribuye de forma importante a nuestra salud y bienestar, permitiendo mantener un nivel de energía óptimo que favorezca un pleno rendimiento físico e intelectual, imprescindible para llevar a cabo las actividades de la vida cotidiana y por supuesto para desarrollar un trabajo de calidad y minimizar los accidentes.

	Consejería de Hacienda y Administración Pública Dirección General de la Función Pública y Calidad de los Servicios Servicio de Prevención de Riesgos Laborales Coordinador
	CAMPAÑA 12 MESES, 12 TEMAS

Recomendaciones para un desayuno saludable:

- El desayuno debe suponer entre el **20-25% de calorías** ingeridas a lo largo del día.
- Para que sea equilibrado, ha de incluir como mínimo estos **tres grupos** de alimentos:
 - ✓ **Leche** o derivados **lácteos** (semidesnatados o desnatados): leche, cuajada, yogur, queso...
 - ✓ **Cereales** (preferiblemente integrales y no azucarados): tostadas, pan, galletas tipo maría, muesli...
 - ✓ **Fruta fresca** o zumo natural (agregando siempre la pulpa).
 Además, puede incluirse un **aporte proteico** bajo en grasa: jamón cocido o serrano, atún, huevos...
- Debemos **evitar** el consumo habitual de:
 - grasas trans, aceite de palma y de coco presentes en bollería industrial, galletas, margarinas...
 - azúcares (zumos industriales, cereales azucarados...).
- La cantidad dependerá de la **actividad laboral** de cada persona.
- Tómate tu tiempo para desayunar. Dado que el desayuno es una comida principal se recomienda dedicarle de **10 a 20 minutos**.
- Se aconseja desayunar **sentados** en la mesa, a ser posible **en familia** y en un **ambiente relajado**.

EJEMPLOS DESAYUNOS SALUDABLES

Opción 1

- Té verde con leche desnatada
- Tostadas integrales con aceite de oliva virgen extra
- Kiwi
- Un puñado pequeño de avellanas

Opción 2

- Cereales integrales de desayuno con cacao desgrasado en polvo y leche semidesnatada
- Zumo de naranja natural
- Un flan de huevo 0% grasa

Opción 3

- Café con leche semidesnatada
- "Pincho" de pan integral, aceite de oliva, jamón cocido y tomate fresco
- Caqui troceado con 4-5 nueces

Opción 4

- Batido de leche semidesnatada y plátano
- Tostadas integrales con aceite de oliva virgen extra, atún al natural y tomate natural

Opción 5

- Tostadas integrales con quesitos ligeros, jamón cocido y una porción dulce de membrillo
- Licuado de manzana y zanahoria

	Consejería de Hacienda y Administración Pública Dirección General de la Función Pública y Calidad de los Servicios Servicio de Prevención de Riesgos Laborales Coordinador
	CAMPAÑA 12 MESES, 12 TEMAS

“NO LO OLVIDES, DESAYUNA BIEN TODOS LOS DÍAS”

Para obtener el mayor beneficio debes integrar un buen desayuno dentro de una alimentación saludable. Recuerda asimismo realizar actividad física adecuada de manera regular. Todo ello contribuirá positivamente a tu salud física, mental y social, proporcionándote una mayor calidad de vida y un mejor desempeño laboral.

Si quieres ampliar la información...

- **Alimentación Sana (OMS- Organización Mundial de la Salud) 2015**
- **Recomendaciones de alimentación para la población española.pdf (SEDCA- Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación) 2016**
- **Guía para empleados: Menú diario, nutrición equilibrada. FOOD (un proyecto europeo para promover una alimentación equilibrada en el ámbito laboral) 2011.**