

## HOY DESAYUNAMOS JUNT@S

Después de lo que sabes ya sobre lo que debe ser un desayuno saludable y como debes de realizar una correcta higiene bucodental, lo mejor que puedes hacer es ponerlo en práctica desde ahora mismo. Y, ¿qué mejor forma de hacerlo que en compañía de toda la familia?

Por eso, y para empezar, te vamos a proponer que un día del fin de semana te reúnas con tu familia y juntos hagáis un desayuno saludable.



Tradicional y culturalmente el desayuno que tomamos está formado por **lácteos, cereales y fruta**, que resultan una buena opción siempre que se elijan alimentos saludables como son la leche, el yogur, el kéfir y/o las bebidas vegetales, tratando de elegir opciones sin azúcar; del grupo de **cereales**: pan integral, cereales sin azucarar (avena, arroz, maíz) y **fruta de temporada**, entera, de todos los colores y/o fruta desecada: pasas, orejones, ciruelas, coco, dátiles.

Pero, al igual que no se come y se cena todos los días lo mismo, es importante variar el desayuno. Por ello, lácteos, cereales y fruta no son las únicas opciones que se pueden tomar en el desayuno. Se pueden incluir **otros productos** que ayudarán a darle calidad y variedad a la dieta al introducir más nutrientes: aceite de oliva, aguacate, tomate, zanahoria, semillas (chía, lino, ...), frutos secos crudos o tostados sin freír, sin sal, sin azúcar y sin miel, alimentos proteicos como huevos, pescado (salmón, sardinas, caballa, atún...), quesos, legumbres (por ejemplo, en forma de hummus), carnes magras, etc. **Cualquier alimento que sea saludable tiene cabida en el desayuno.**

Ahora, con estos ingredientes vais a crear vuestro propio desayuno. Recuerda que cuanto más original sea, mejor. Pero, ¡espera! Antes de coméroslo no os olvidéis de haceros una foto con él en la mesa, un dibujo, una representación con plastilina... para que luego en clase podáis comparar los distintos desayunos que habéis hecho cada uno y así sacar nuevas ideas para variar cada día.

Aprovechad e informad a toda la familia de lo que tiene que tener un desayuno saludable y por qué es importante.

Además, después de esto, podéis presentar estos trabajos al concurso con el mismo nombre "Hoy Desayunamos Junt@s", en el que participarán colegios de toda la Comunidad de Madrid.