



## SECRETOS SALUDABLES DE LA GENTE "DESAYUNADORA"

### 10 MESES, 10 RETOS

01



#### LA IMPORTANCIA DEL DESAYUNO

Seguro que alguna vez has oído decir que el desayuno es la comida más importante del día. Como mínimo es el primero que hacemos, y será determinante a la hora de rendir durante la jornada.

02



#### EFFECTOS DE NO DESAYUNAR

Entre los efectos más habituales de no desayunar está la disminución de la capacidad de atención, mal humor, rendimiento físico bajo y fatiga mental.

03



#### PROPORCIONA UN MEJOR RENDIMIENTO

El desayuno contribuye a que los niveles de glucosa en la sangre aumenten y ello proporciona un mejor rendimiento con una mejor capacidad de concentración y memoria.

04



#### DESAYUNO SALUDABLE

Es aquel vinculado a una dieta mediterránea: lácteos (leche, yogur, queso...), cereales (pan, galletas caseras...) y fruta (macedonia de fruta, batidos con verduras y frutas...).



## DOTS EDUCA

Los diversos estudios realizados desde la Cátedra DOTS recomiendan:



#### FAMILIA

Asegurar que los niños/as y adolescentes desayunan como hábito familiar. En este hábito se debe dedicar tiempo, proporcionar una alimentación equilibrada y realizar todo ello en familia.



#### DOCENTES

Trabajar con los estudiantes y familias la importancia del desayuno saludable. Establecer rutinas para el desayuno de media mañana en la escuela, teniendo en cuenta pautas a seguir. De este modo se fomentará el desayuno saludable y compensador.



#### NIÑAS/OS Y JÓVENES

Autorresponsabilizarse de los hábitos saludables del desayuno antes de iniciar la jornada escolar y del de media mañana.

CÁTEDRA DOTS

[www.catedradots.udl.cat](http://www.catedradots.udl.cat)



Universitat de Lleida



@DotsUdl



DOTS\_UdL



DOTS\_UdL



Diputació de Lleida