



## ¿CÓMO SERÍA UN DESAYUNO IDEAL?

Hay un dicho muy cierto que es “**Desayuna como rey, come como príncipe y cena como mendigo**”. Hay muchas recomendaciones y ejemplos de desayunos que podemos comer, pero la pregunta aquí es **¿cuál de todos es el mejor?** Y la respuesta la ganan los desayunos que incluyan **todos los grupos de alimentos** (frutas y verduras, cereales y tubérculos, alimentos de origen animal, productos lácteos y grasas), **en cantidad adecuada y suficiente**, aquí les presentamos ejemplos de algunos **desayunos saludables** que puede consumir toda la familia entre semana y fines de semana.

Recuerden que **el peor desayuno es el que no se hace**, porque tu cuerpo ha estado en ayuno por más de 6 horas.

### Ejemplo 1: **sándwich clásico\***

- 2 piezas de pan integral
- 1 rebanada de jamón de pavo
- 30 gramos de queso panela
- 3 rebanadas de jitomate
- Lechuga al gusto
- 1 cucharadita de crema o mayonesa o 1/3 de pieza de aguacate

### **Acompañado con:**

- 1 taza de leche light o descremada de (250 ml)
- 1 taza de fruta (250 ml) puede ser melón, papaya

\* Las cantidades pueden variar según tus necesidades energéticas. No sustituyen la atención de un nutriólogo, solo es una guía de lo que posiblemente puedas desayunar.

CLICKISALUD