

## DESAYUNOS SALUDABLES



### Cuidamos de nuestra salud:

- reducir azúcares y grasas poco saludables beneficia a nuestro cuerpo y reduce el riesgo de caries.
- incluir frutas y otros alimentos no procesados mejora nuestro bienestar y nuestras defensas y ayuda a combatir la obesidad.



### Cuidamos de la salud de nuestro planeta:

*¿De dónde procede lo que consumo, cómo se obtiene, dónde acaba, cuál es su impacto en el medio?*

Los envases de usar y tirar generan actualmente un gran problema en el medioambiente. Cada español consume 115 kilos de plástico al año (¡hace 50 años, eran sólo 300 gramos!). Intentemos evitar este tipo de envases y busquemos alternativas.



### **BUENOS HÁBITOS PARA LOS ALMUERZOS:**



#### **Evita** incluir en el almuerzo:

- zumos y lácteos en tetrabrik o envases de plástico (el rey de los mares actualmente).
- snacks y alimentos envasados y/o elaborados industrialmente, como algún tipo de bollería (muy relacionada además con la obesidad infantil).
- envoltorios de plástico o de papel de aluminio (muy contaminante en su producción, se recicla sólo el 50% y persiste en el medio ¡200 años!). Puedes usar si lo necesitas servilletas de papel o de tela, menos contaminantes.

✓ Sustituye los envases de usar y tirar por otros reutilizables para traer el almuerzo: tupper, bolsa de tela o fiambarrera.

✓ Incluye en el almuerzo de tus hijos:

- frutas y hortalizas de temporada, muy ligadas a la proximidad; compras lo que se produce en tu zona en la época del año en que estés, lo que se traduce en producto en estado óptimo, más económico y con menor huella ambiental.
- bocadillos
- frutos secos (mejor si los compras a granel)
- repostería casera como bizcochos y galletas (mejor si la has preparado con tus hijos/as).



### ALGUNAS IDEAS PARA INCLUIR EN TU ALMUERZO FRUTAS Y HORTALIZAS...

- Corta zanahoria transversalmente en "palitos" y rocíala con unas gotas de limón, la mantendrán fresca y atractiva. Igual con una manzana o con apio.
- Tomatitos *cherry* con queso.
- Uvas con queso (...*saben a beso*).
- Brochetas con la fruta de temporada.
- Pepino en rodajitas y aceitunas con pan.
- Plátano o dátiles con frutos secos.
- Barritas de cereales caseras con coco y dátiles (hay muchas recetas en internet).



Comer algo a media mañana aporta energía para jugar y aprender, pero recuerda que no es necesario almorzar mucho, pues llegarán sin hambre a la comida.

***¡Creemos entre todos hábitos saludables y de responsabilidad!***