

## ALGUNAS PROPUESTAS

Tostadas saludables:



Avena con fruta y frutos secos:



Fruta y queso:



Jamón, tomate y almendras:



Yogur natural con fruta:



Tortilla:



Galletas integrales con miel caseras:



PODEÍS CONSULTAR MÁS NOVEDADES E INFORMACIÓN SOBRE EL PROGRAMA DE "CRECIENDO EN SALUD" EN:

La página web del centro, en el blog de "Creciendo en Salud".

<http://www.colegioelcastillo.es/>

¿QUÉ PODEMOS ENCONTRAR?

Frutómetro para casa

RETO REALFOODER		NOMBRE: _____	
¿CUÁNTA FRUTA ERES CAPAZ DE COMER?			
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	31	32
33	34	35	36
37	38	39	40
41	42	43	44
45	46	47	48
49	50	51	52
53	54	55	56
57	58	59	60
61	62	63	64
65	66	67	68
69	70	71	72
73	74	75	76
77	78	79	80
81	82	83	84
85	86	87	88
89	90	91	92
93	94	95	96
97	98	99	100

Recetario "Realfood"

Formaciones sobre alimentos y desafíos divertidos

Clasifica los siguientes alimentos en frutas y verduras:

FRUTAS	VERDURAS

NOTAS: \_\_\_\_\_

¿CÓMO LO ELABORAMOS? \_\_\_\_\_

# PROGRAMA "CRECIENDO EN SALUD" DESAYUNOS SALUDABLES



*¿Cuáles son los desayunos más saludables para nuestros hijos/as?*



## PROGRAMA 'CRECIENDO EN SALUD': DESAYUNO SALUDABLE

**OBJETIVO:** Incorporar en los desayunos comida real y restringir los productos ultraprocesados.

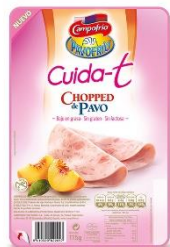
**Pan:** evitar el pan blanco y sustituirlo por panes integrales.



**Zumos y yogures envasados:** tienen altos niveles de azúcar y escasos nutrientes. Los podemos sustituir por zumos naturales, agua o leche.



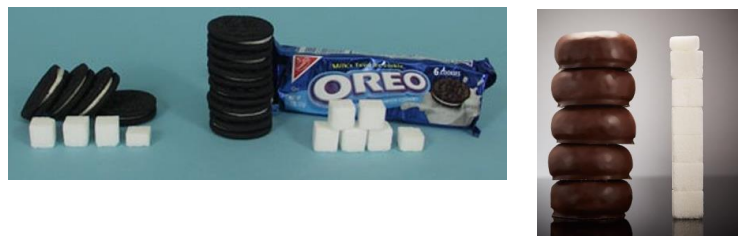
**Embutidos:** evitar los más grasos como el chorizo y salchichón. Sustituir por menos grasos como el jamón serrano o jamón cocido.



**Yogur:** se deben tomar yogures naturales, evitando los yogures con sabores. Los ingredientes de un YOGUR REAL son: Leche (leche entera, semi o desnatada) y fermentos lácticos.



**Dulces y galletas:** son productos ultraprocesados, con altos niveles de azúcar perjudiciales para la salud.



En resumen, debemos evitar...



## ENTONCES, ¿QUÉ DESAYUNAMOS?



Huevos/Tortillas



Pan integral



Agua



Yogur natural



Frutas



Verduras



Chocolate negro o cacaos puros desgrasados



Aceite de oliva virgen extra



Frutos secos (Ed. Primaria)



Lácteos de calidad.



Avena.



Buenos procesados.