ANTONIO ATO PIÑERA
Servicio de Comedor Escolar

ALIMENTACIÓN INFANTIL

CESNUT NUTRICIÓN
Consultoría Nutricional

¿CÓMO EVITAR EL EXCESO DE AZÚCAR EN EL DESAYUNO?

Por norma general, los niños/as suelen realizar desayunos demasiado dulces: cereales endulzados, galletas, bebidas chocolateadas, bollería y a veces zumos. Para fomentar los hábitos saludables, a continuación os mostramos algunas ideas de desayunos apetecibles y saludables.

Incluir a diario

1. Farináceos integrales: pan, tostadas, copos de maíz, muesli...
2. Lácteos: leche y yogur natural sin azucares añadidos.
3. Frutas y hortalizas de temporada.
4. Frutos secos.
5. Huevo, hummus y queso.
6. Alimentos grasos saludables: aguacate, aceite de oliva...

Ejemplos

Tacos de queso con palitos integrales y un bol de frutas

Bolitas de zanahoria, coco rallado y plátano

Yogur natural sin azúcar añadido con muesli y fresas

Tostada con aguacate, queso y fresas

Pan integral con crema de cacahuete y plátano

Pan integral con humus y tomate

Bocadillo de tortilla con champiñones.

Bocadillo integral con tomate, aceite y queso fresco

Macedonia de fruta de temporada y nueces

Granola casera con avena sin azúcar, frutos secos y frutos rojos