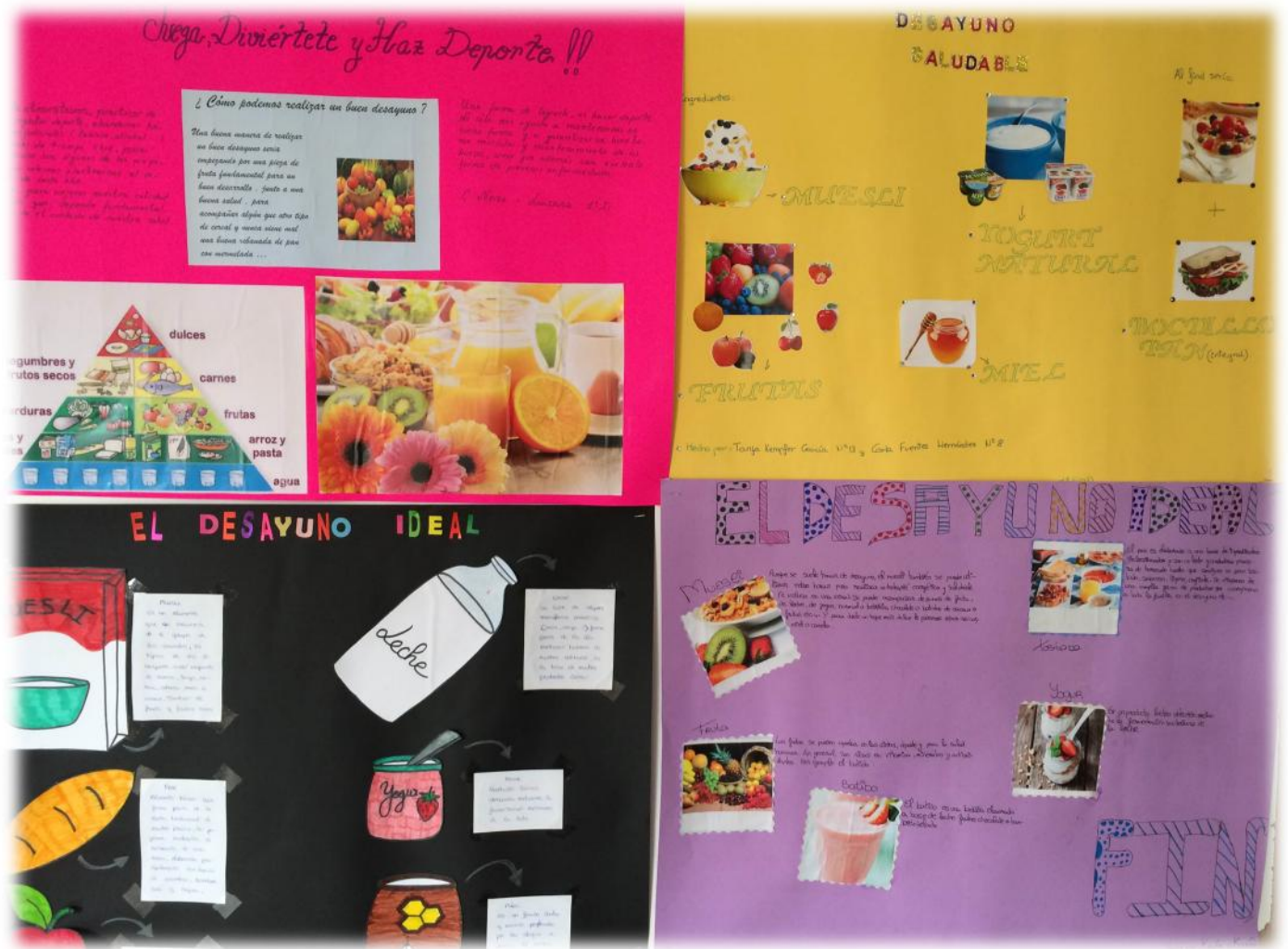


# Red Canaria de Escuelas Promotoras de Salud

## "DESAYUNOS SALUDABLES"

El alumnado de 1º ESO y 3º ESO trabajó en las clases de Educación Física durante el primer trimestre la importancia del desayuno. Como producto final, tenían que elaborar un proyecto con "su desayuno saludable". Estas son algunos de los murales que hicieron y que fueron expuestos en el Centro.



# EL DESAYUNO IDEAL

## MORS LI

Es rico en vitamina C.  
Contiene fibra como la  
alfalfa que hace funcionar a todo  
el mundo. También contiene  
proteína que es buena para la  
piel y para la flora intestinal.



## MACEDONIA

Es rica en vitamina C y potasio.  
La mandarina está compuesta por mango,  
fresas y melón.



## TOSTADAS

Son buenas para la preven-  
ción del cáncer, sobre todo  
el de colon.  
Contienen aceite de oliva  
virgen extra que tiene  
un gran poder antioxidante  
y también que es bueno para  
ayudar en la digestión.



## ZUMO

Contiene naranja y es rico  
en mucha vitamina C  
que ayuda a otros nutrientes.



# DESAYUNO SALUDABLE



desayuno ideal




lacteos






fruta


yogur


## EL DESAYUNO IDEAL


 Pan  
 puede ser con


 Mantequilla  
 Queso

 Muesli  
 Contiene muchas vitaminas y minerales

 Fruta  
 Es la principal fuente de vitaminas

 Zumo natural  
 El zumo natural de naranja es una gran fuente de vitamina C

 Miel  
 La miel es una gran sustancia del azúcar

 Yogurt  
 Tiene fermentos que nos ayudan para la flora intestinal



# DESAYUNO IDEAL



Yogurt



Leche



Mixto con fruta deshidratada



Tostapal con aceite + Tostado + Miel con margarina



Fruta



Cereales con Miel

# HEALTHY BREAKFAST



Es un alimento natural, beneficioso, saludable, delicioso, es rico en energía, fibra, vitaminas, para mejorar el sistema digestivo.

Para hacer un healthy breakfast con leche de soja, el mejor es el que sea orgánico y sin azúcar. Si lo que buscas es el sabor, puedes usar el saborizante de vainilla.



Este cereal es un cereal de grano duro, es rico en fibra, proteínas y vitaminas. Es un cereal muy saludable y nutritivo. Puedes usarlo con leche de soja o con leche de vaca. También puedes usarlo con leche de almendra o con leche de coco.



Este cereal es un cereal de grano duro, es rico en fibra, proteínas y vitaminas. Es un cereal muy saludable y nutritivo. Puedes usarlo con leche de soja o con leche de vaca. También puedes usarlo con leche de almendra o con leche de coco.



Es un alimento natural, beneficioso, saludable, delicioso, es rico en energía, fibra, vitaminas, para mejorar el sistema digestivo.



Es un alimento natural, beneficioso, saludable, delicioso, es rico en energía, fibra, vitaminas, para mejorar el sistema digestivo.



Es un alimento natural, beneficioso, saludable, delicioso, es rico en energía, fibra, vitaminas, para mejorar el sistema digestivo.



Es un alimento natural, beneficioso, saludable, delicioso, es rico en energía, fibra, vitaminas, para mejorar el sistema digestivo.