

Pirámide de la alimentación

Saludable para ti,
respetuosa con el planeta



Ecuación de la salud
y la sostenibilidad:

- + Alimentos sanos
- + Alimentos sostenibles
- Alimentos ultraprocesados

= Te quieres
a ti y quieres
al planeta



NO8DO

AYUNTAMIENTO DE SEVILLA
Bienestar Social, Empleo
y Planes Integrales
de Transformación Social
Dirección General de Salud Pública
y Protección Animal
Servicio de Salud



Desayunos y meriendas

Saludables
y sostenibles



Construyamos salud,
construyamos planeta

Pon salud y sostenibilidad en cada desayuno y merienda



¡No!, el desayuno no es la comida más importante del día, ni la merienda es imprescindible, pero ambas comidas tienen que ser un 10 en tu alimentación.

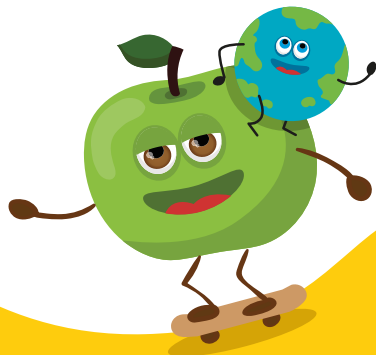
Para hacer un desayuno y una merienda sobresaliente:

- 1 Come solo si tienes **apetito**.
- 2 Si no tienes hambre llévate algún alimento **sano** para más tarde (recreo o media tarde).
- 3 **Evita** los alimentos azucarados o salados que puedan perjudicarte: cereales para el desayuno, batidos o yogures azucarados, cremas de cacao, mermeladas, zumos, bollería, galletas, helados, golosinas, aperitivos salados, embutidos o refrescos.
- 4 **Elige** siempre alimentos saludables.
- 5 No desperdicies comida, toma productos de **cercanía** y de **temporada** y evita consumir alimentos que estén envueltos en **plásticos** innecesarios.



RECUERDA:

"Un buen desayuno o una buena merienda es la que te beneficia a ti y al planeta".



Para tener un sobresaliente en tu desayuno o merienda elige al menos un alimento de cada columna.



Ricos en vitaminas, minerales y fibra

Frutos dulces: melón, plátano, pera

Frutos rojos: moras, fresas, arándanos

Frutas cítricas: naranja, pomelo, mandarina

Crudités de verduras



Ricos en proteínas

Leche entera, yogur o queso fresco

Huevos duros, revueltos o en tortilla

Frutos secos: almendras, nueces...

Humus (pasta de garbanzos u otras legumbres)



Ricos en hidratos de carbono

Pan integral 100%

Copos de avena **integral**, gofio

Cuscús o Arroz **integral**



10!



RECUERDA:

los únicos alimentos inapropiados para desayunar o merendar son aquellos que no son saludables.

Si quieres puedes añadir a tu desayuno o merienda un alimento rico en grasas saludables:

aceite de oliva virgen o virgen extra, crema de cacahuetes sin azúcares o edulcorantes añadidos, crema de sésamo, frutos secos, aguacate...

