

DESAYUNOS Y MERIENDAS SALUDABLES

“ Siempre hay margen de mejora”



Guión

- 1 - Contexto actual de los desayunos y meriendas
- 2 - ¿Qué llevan los productos malsanos que en demasiadas ocasiones desayunamos o merendamos?
- 3 - Opciones de desayunos y meriendas saludables

1

DESAYUNO
La comida más
importante del día

¡¡MITO!!!

- El desayuno no es la ingesta más importante del día
- No es estrictamente necesario desayunar
- Es mejor no desayunar, si aquello que vamos a desayunar son productos ultraprocesados

Contexto Actual

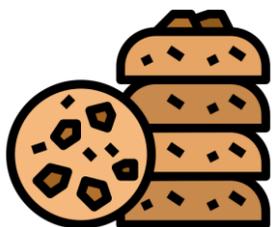
Estudio ALADINO (2015), realizado a través de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN)

Muestra de
16.665 escolares

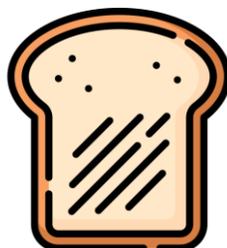
276 Colegios Españoles



Niños de entre 6-9 años de edad



57,5%



54,1%



45,2%



12,2%



20,1%

Los niños que presentaban **Obesidad** incluyen **galletas** en un **53,3%** y **fruta fresca** en un **18,1%**

¿Casualidad?

ESTE ES EL CONTEXTO ACTUAL EN DEMASIADAS OCASIONES



2

Inconvenientes de este tipo de desayunos y meriendas



Excesiva Grasa Saturada o
Grasas Trans (Aceite de Palma)



Muchísimo Azúcar



Muchísima Sal



Harinas Refinadas



Hipercalóricos



Muy poco saciantes



2

Inconvenientes de este tipo de desayunos y meriendas

**¡NO NOS
APORTAN NADA
EN CUANTO A
SALUD!**

Excesiva Grasa Saturada o
Grasas Trans (Aceite de Palma)

Muchísimo Azúcar

Muchísima Sal

Harinas Refinadas

Hipercalóricos

Muy poco saciantes

Pero vamos a la práctica....

Lo interesante es que
tengáis ideas de desayunos
y meriendas saludables y
fáciles de preparar para que
vayáis probando en casa

3

Desayunos Saludables

Porridge de avena



Ingredientes

200ml Leche o Bebida vegetal
2 Puñados Copos de avena integral
Fruta troceada
1 Puñado de nueces
1 Onza Chocolate negro $\geq 80\%$
Canela

Pasos a seguir- Porridge de avena

1

Añadir bebida de
avena a un bol



2

Añadir los copos
de avena



3

Calentar en
microondas 1-2min



4

Retirar del
microondas



5

Añadir el plátano, las nueces,
el chocolate y la canela



Desayunos Saludables

Pancake de avena y plátano



Ingredientes

2 Plátanos

2 Huevos enteros

60gr de harina de avena integral

Un poco de mantequilla

Pasos a seguir- Pancake de avena y plátano

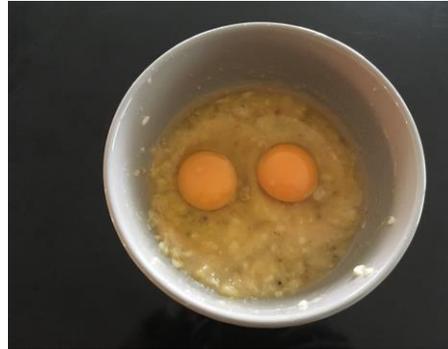
1

Chafar 2 plátanos
maduros



2

Añadir 2 huevos
enteros



3

Mezclar bien



4

Añadir la harina de
avena integral



5

Mezclar bien



6

2 Cucharadas de la mezcla en
la sartén, 2min a cada cara



Desayunos Saludables

Yogurt Natural con fruta



Ingredientes

Yogurt natural
Plátano
Higos secos
Semillas de calabaza
Arándanos
Canela

Desayunos Saludables

Tostada con tomate, queso fresco y aguacate



Ingredientes

Pan integral
Tomate
Queso fresco
Aguacate
Aceite de oliva virgen extra
Especias al gusto

Meriendas Saludables

Flan de Mango



Ingredientes

1 Mango
100ml de Bebida de avena
1 Yogurt de soja sin azúcar
3 Láminas gelatina
Frambuesa
Canela

Pasos a seguir- Flan de mango

1

Pelar y cortar en trozos un mango



2

Hidratar 3 láminas de gelatina



3

Calentar la bebida de avena a fuego medio 5min



4

Añadir la gelatina hidratada y mezclar bien



5

Triturar el mango, el yogurt y la bebida de avena



6

Verter la mezcla a vasos y refrigerar 2-3 horas



Meriendas Saludables

Barritas Energéticas



Ingredientes

Dátiles 30 uind.

Copos de avena integral 50gr

Semillas de girasol 20gr

Coco rallado 10gr

Pasos a seguir- Barritas energéticas

1

Deshuesar e hidratar los dátiles 30min



2

Retirar el agua y triturar los dátiles



3

Añadir la avena, las semillas de girasol, el coco rallado a la crema de dátil



4

Mezclar bien



5

Colocar papel de horno en un taper



6

Añadir la mezcla y prensar con una cuchara



7

Congelar 24 horas



8

Cortar em forma de barritas y lo puedes mantener en el frigo



Meriendas Saludables

Natillas de Caqui y Cacao



Ingredientes

- 1 Caqui
- 30ml de Bebida de avena
- 1/2 cucharilla de cacao puro en polvo

Pasos a seguir- Natillas de caqui y cacao

1

Pelar y cortar en trozos un caqui



2

Añadir la bebida de avena



3

Añadir el cacao puro en polvo



4

Añadir a un vaso



5

Triturar bien



6

Servir en un vaso



Meriendas Saludables

Plátano con crema de cacahuete



Ingredientes

Plátano
Crema de cacahuete

Bebidas

BEBIDAS MALSANAS

Zumo de fruta azucarado



BEBIDAS SALUDABLES

Batido de frutas casero sin azucarar



*Leche o Bebida vegetal azucarado
con Cola-Cao o Nesquik*



*Leche o Bebida vegetal sin
azucarar con cacao en polvo*



Bebidas

BEBIDAS MALSANAS

Yogurt natural líquido azucarado



BEBIDAS SALUDABLES

Yogurt natural líquido o Kefir natural líquido sin azúcar



Refrescos azucarados



Agua Saborizada



Bebidas

BEBIDAS MALSANAS

Café con azúcar



Batidos de sabores



Té kombucha sin azúcar / Infusiones sin azúcar



Agua de Coco sin azúcar



Bebidas

AGUA

¡Siempre es la mejor opción!

¡Es la bebida que más hidrata!

¿Os animáis a participar en El Sorteo de Desayunos y Meriendas Saludables?



SORTEAMOS

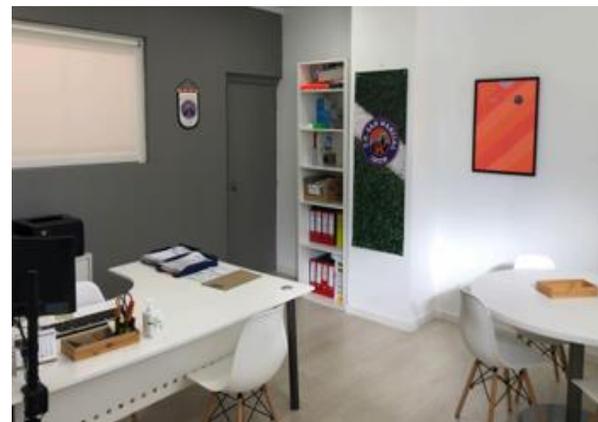
1 LEKUE



BATIDORA CON VASO PORTÁTIL



2 CONSULTAS NUTRICIONALES



Nuevo Servicio Nutricional en
San Martzial Gunea

Para los abonados del club,
con precios reducidos



info@hegoimartin.com



634 568 745



Hegoi Martín Dietista-Nutrizionista



hegoimartinnutricion



