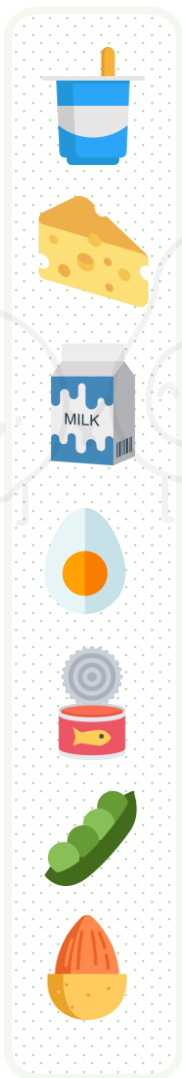


# DESAYUNO

*¿es la comida más importante  
del día?*

# Un desayuno completo

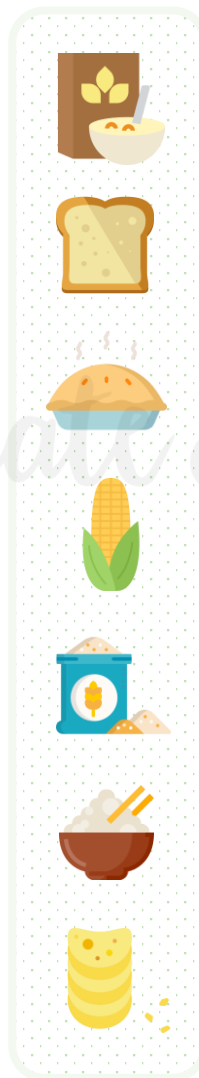
## PROTEÍNAS DE CALIDAD



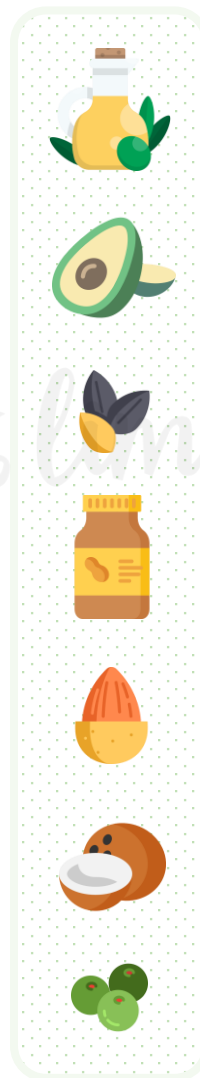
## FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS



## CEREALES INTEGRALES



## GRASAS SALUDABLES



Aguacate & limón

# Qué no desayunar



GALLETAS COMERCIALES



CEREALES DE DESAYUNO



BOLLERIA INDUSTRIAL



EMBUTIDOS



ZUMOS Y BATIDOS ENVASADOS



LÁCTEOS AZUCARADOS



CACAO CON AZÚCAR



MANTEQUILLA Y MERMELADA

ESTO NO ALIMENTA

GRAN CANTIDAD DE AZÚCAR

GRASAS NO SALUDABLES

MALA CALIDAD

POCO SACIANTE

DESPLAZAN ALIMENTOS IMPORTANTES

TRASTORNOS ALIMENTARIOS

INFLAMACIÓN

DÉFICITS NUTRICIONALES

RENDIMIENTO ESCOLAR

OBESIDAD

COLESTEROL

SALUD DENTAL

DIABETES

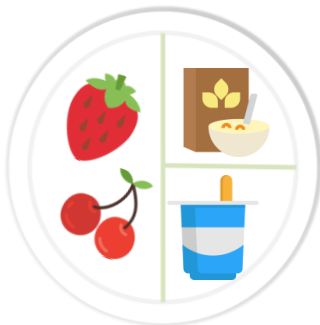
CRECIMIENTO Y DESARROLLO

ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

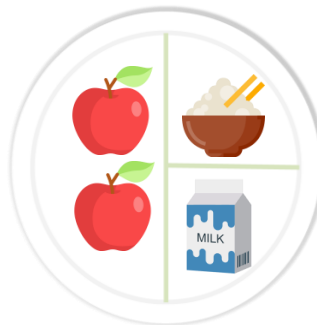
SALUD INTESTINAL

¿ CÓMO CREES QUE NOS PUEDE AFECTAR ?

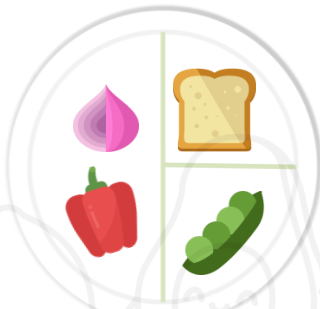
Aguacate & limón



BOL DE FRUTOS  
ROJOS CON  
YOGUR Y MUESLI  
CASERO



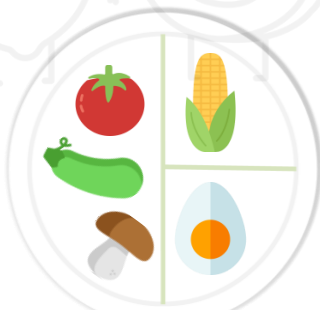
ARROZ CON  
LECHE, CANELA Y  
MANZANA ASADA



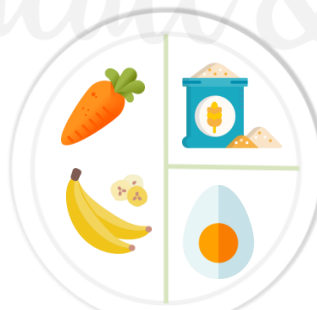
TOSTA INTEGRAL  
CON HUMUS,  
PIMIENTO Y  
CEBOLLA ASADA



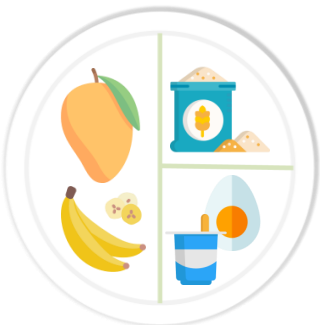
BOL DE FRUTA  
CON FRUTOS  
SECOS Y COPOS  
DE AVENA



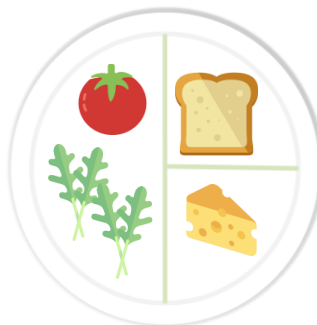
REVUELTO DE  
CALABACÍN, TOMATE,  
CHAMPIÑONES Y  
MAÍZ



MUGCAKE DE  
ZANAHORIA Y  
PLÁTANO



TORTITAS CON  
CREMA DE  
PLÁTANO Y  
MANGO



TOSTA INTEGRAL  
CON TOMATE,  
QUESO Y RÚCULA

*Aguacate & limón*

*Aguacate & limón*