

Desayuna equilibradamente para afrontar el día

¿Por qué es importante?

Tras el descanso nocturno los niveles de azúcar en sangre (glucosa) disminuyen drásticamente.

El desayuno proporciona energía para el cerebro y los músculos. Favorece el rendimiento físico e intelectual, fundamental para acometer tu desempeño laboral.

Para considerarlo equilibrado debe proporcionarte entre el 20 y el 25% de las calorías que es necesario ingerir durante el día. En cuanto a los grupos de alimentos se recomienda incluir lácteos, frutas y cereales, y en cantidades moderadas derivados cárnicos y dulces.

FINANCIADO POR:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.

confemetal