

Desayuna una hora después de despertar, incluye fibra y carbohidratos, lácteos bajos en grasa, frutas y alimentos con proteína.



\*Último día de actualización: 13 de marzo de 2015.  
Diseño: Dirección General de Información en Salud

**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD





**Las personas que  
no desayunan  
tienen una mayor  
probabilidad de  
presentar  
#obesidad.**





**El #desayuno es  
considerado la comida  
más importante del  
día, no lo omitas y  
hazlo una hora  
después de  
levantarte.**



# Desayuna una hora después de despertar y recuerda incluir:



Pan y cereales (de preferencia integrales) que brindan fibra y carbohidratos que aportan energía, vitaminas y minerales.



Lácteos bajos en grasa que aportan proteínas, calcio y vitaminas.



Frutas que proporcionan agua, vitaminas, minerales y fibra.



Alimentos proteínicos que proporcionan grasa, vitaminas y minerales.

# ¡Desayuna una hora después de despertarte!



*Evita que se acaben las reservas de energía después del ayuno derivado de las horas de sueño.*

*Cuando se presenta un ayuno muy prolongado y el organismo recibe alimento éste comienza a aumentar las reservas energéticas (comienza a guardar mayor cantidad de grasa).*

*Si una persona tiene el hábito de ayunar muchas horas, tiene mayor riesgo de presentar sobrepeso u obesidad.*



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

