

Un desayuno completo antes de venir al instituto debe ser una de las comidas principales del día. El tentempié del recreo será un pequeño aporte de energía saludable extra que nos permitirá enlazar con la siguiente comida principal, el almuerzo → ¡El tentempié del recreo nunca sustituirá el desayuno de casa!

¿CÓMO DEBERÍA SER MI TENTEMPIÉ SALUDABLE DEL RECREO?



- ✓ Fruta fresca de temporada.
- ✓ Frutos secos o frutas desecadas.
- ✓ Bocadillos saludables (mejor con pan integral y aceite de oliva).
- ✓ Y para beber, ¡agua!
- ✓ Usa recipientes reutilizables (fiambreras, botellas...)

- ✓ Zumos azucarados o bebidas con gas.
- ✓ Bollería industrial.
- ✓ Chucherías.
- ✓ Patatas fritas y frutos secos tostados y salados.
- ✓ Y, en general, productos procesados y envasados.
- ✓ Evitar el papel de aluminio y bolsas de plásticos que generan residuos innecesarios.



Algunos enlaces interesantes:

<https://www.midietacojea.com/2017/02/08/un-cuadro-de-almuerzos-saludables-para-llevar-al-colegio/>

<https://www.diariosur.es/sociedad/salud/desayunos-saludbles-faciles-20181004122958-nt.html>



¡Recuerda hacer ejercicio físico en el recreo!

Departamento de Educación Física del IES Martín Rivero (Ronda)