



INICIAN BRIGADAS DE DESAYUNOS SALUDABLES EN LA CIUDAD DE MEXICO

Con el fin de que las personas conozcan la importancia del desayuno como primer alimento de día, **medix**[®] inicia la campaña “**Desayuno Saludable**”, que consiste en entregar un *box lunch* con alimentos equilibrados en diferentes zonas de la ciudad de México.

El desayuno es considerado la principal comida del día, no sólo por los alimentos que lo componen sino por la importante función que este desempeña en el organismo.

Desde el punto de vista fisiológico, la primera comida del día irrumpe un período de ayuno muy prolongado durante las horas de sueño. Muchas funciones cerebrales “se duermen” en este periodo necesitando al despertar del aporte energético que les proveerá el desayuno para reactivarse nuevamente.

Un buen desayuno se define como una equilibrada combinación de lácteos, pan, cereales y frutas variadas que combinadas representan el 30% de los nutrientes que necesita diariamente el organismo para funcionar correctamente. Se ha demostrado que la primera comida del día ayuda a los niños a pensar con rapidez, prestar atención y comunicarse en forma apropiada con el entorno.

La primera brigada “**Desayuno Saludable**” entregará mil desayunos el próximo 26 de septiembre de 2016, en horario de 7:30 a 9:30 am en las inmediaciones del museo Soumaya. “Se entregará a los trabajadores de la zona un desayuno que cumpla con los nutrientes necesarios y aporte energético”, señaló Livia Martínez, Gerente de Mercadotecnia, **medix**[®].

“La intención es que la población de las zonas que visitaremos, sea consciente del aporte calórico necesario que debe contener un desayuno para su alimentación y pueda replicarlo de manera fácil y sencilla. Muchas veces no contamos con tiempo para desayunar pero, si tenemos estos alimentos en casa o en la oficina, podemos hacer un desayuno balanceado” finalizó la Gerente.

El *box lunch* contendrá un yogurt bebible, manzana, zanahorias baby, almendras, alegría y semillas de calabazas.

Las brigadas **medix**[®] se desplazarán en un vehículo tipo militar camuflajeado y



circulará por las calles de Cervantes Saavedra, Presa Falcon y Lago Zurich.

Para más información de cómo cuidar tu salud, te esperamos en www.facebook.com/NoMasKilos.medix
