

DIA NACIONAL DEL DESAYUNO 2023

FUNDACIÓN ESPAÑOLA DE LA NUTRICIÓN

FUNDACIÓN ESPAÑOLA DE LA NUTRICIÓN

DND | DÍA NACIONAL DEL DESAYUNO

¿BENEFICIOS DEL DESAYUNO?

Consumir un desayuno equilibrado de forma regular se relaciona con una mayor ingesta diaria de nutrientes, un mejor cumplimiento de las recomendaciones nutricionales y una mejor calidad de la dieta total. También, con un mayor rendimiento y con una menor prevalencia de sobrepeso y obesidad en aquellas personas que lo realizan de manera adecuada. Un desayuno equilibrado debe incluir hidratos de carbono complejos, proteínas y grasas saludables.

Sin embargo, es importante señalar que no todos los desayunos son iguales en términos de composición y valor nutricional. Los desayunos ricos en azúcares y grasas saturadas pueden tener efectos negativos en la salud a largo plazo.

Por lo tanto, es importante elegir alimentos saludables para el desayuno, como frutas, lácteos, cereales integrales/legumbres y complementarlo con un grupo de alimentos más, ya sea aceite de oliva virgen extra (AOVE), hortalizas, frutos secos, cacao sin azúcares, alimentos proteicos como huevo, pescado, carnes...

FEN
FUNDACIÓN ESPAÑOLA DE LA NUTRICIÓN

DND | DÍA NACIONAL DEL DESAYUNO

¿EXISTE EL DESAYUNO IDEAL?

El desayuno es una parte importante de la alimentación equilibrada, siendo difícil seguir unas pautas saludables sin desayunos que también lo sean. Entre los criterios para definir un desayuno de calidad y saludable se encuentran la regularidad del hábito, su aporte energético y su calidad nutricional. El desayuno saludable debe ser variado, completo, equilibrado y satisfactorio. No existe un desayuno "ideal" sino que hay multitud de combinaciones que tienen que adecuarse a las necesidades y circunstancias personales y también geográficas y culturales.

El desayuno es una rica herencia sociocultural que debe formar parte, como así ha sido a lo largo del tiempo, de nuestros hábitos alimentarios.



FEN
FUNDACIÓN ESPAÑOLA DE LA NUTRICIÓN

DND | DÍA NACIONAL DEL DESAYUNO

¿QUÉ DEBE LLEVAR UN DESAYUNO? I

Uno de los criterios más empleados para definir un desayuno saludable es incluir al menos tres grupos de alimentos principales (cereal preferiblemente de grano entero/integral o legumbre, lácteo y fruta) y un alimento extra complementario como mínimo. Incluir estos cuatro grupos de alimentos en el desayuno ayuda a cubrir las recomendaciones de consumo de cada uno de ellos y su consumo por separado se asocia a mejores patrones alimentarios, además de ayudar a cubrir las recomendaciones de energía y nutrientes.

El desayuno debe formar parte de una dieta saludable. Para que además lo sea, debe consumirse diariamente y ser variado, proporcionando nutrientes y suficiente energía (alrededor del 20-25 % de la dieta diaria o entre el 25-30% considerando el desayuno y la media mañana), y estar equilibrado en cuanto a los alimentos que lo conforman. Para ello, es imprescindible, dedicarle el tiempo que sea necesario.

FEN
FUNDACIÓN ESPAÑOLA DE LA NUTRICIÓN
DND DÍA NACIONAL DEL DESAYUNO

¿QUÉ DEBE LLEVAR UN DESAYUNO? II

En cualquier caso, no hay un desayuno “ideal” para todos, debiendo adecuarse éste a las necesidades personales como la edad, el nivel de actividad física, las alergias o intolerancias y acorde a los gustos y tradiciones individuales, debiendo ser apetecible y palatable. Como ocurre con las demás comidas del día, el desayuno también está influenciado por aspectos socioeconómicos, religiosos y culturales.



FUNDACIÓN ESPAÑOLA DE LA NUTRICIÓN

DÍA NACIONAL DEL DESAYUNO

FICHAS DE DESAYUNOS COMPLETOS

EL NUEVO CONTINENTAL

NARANJA + LECHE ENTERA+ TOSTADA CON HUEVOS REVUELTOS Y SALCHICHA VEGANA

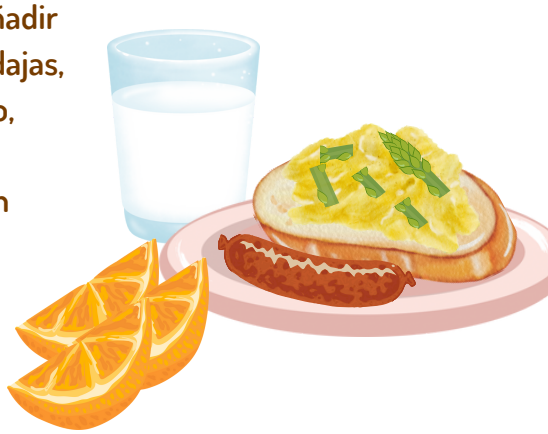
INGREDIENTES

- Vaso de leche (250ml)
- Rebanada de pan tostado (40g)
- Huevo (60g)
- Espárragos trigueros (30g)
- Salchicha vegana (15g)
- Naranja (150g)

Energía aportada: 437 Kcal

ELABORACIONES

Tostar el pan.
Sofreír los espárragos en una sartén, posteriormente añadir la salchicha vegana en rodajas, por último el huevo batido, remover hasta que cuaje.
Pelar y partir la naranja en gajos.



EL ORIGINAL

BROCHETA DE FRUTAS (FRESA, KIWI Y ARANDANOS) + LECHE ENTERA + CACAO + BIZCOCHO CON HARINA DE GARBANZO

INGREDIENTES

- Vaso de leche (250ml)
- Cacao en polvo, preferiblemente sin azúcar añadido (5g)
- Bizcocho con harina de garbanzo (60g)
- Fresas (70g)
- Kiwi (70g)
- Arándano (10g)

Energía aportada: 440 Kcal

ELABORACIONES

Calentar la leche y añadir el cacao.
Preparar las brochetas con las frutas de su elección.
Preparar el bizcocho siguiendo la receta adjunta.



Para preparar el bizcocho: Batimos 3 claras de huevo a punto de nieve, por otro lado mezclamos 250g de harina de garbanzo, 1 yogur, 100ml de leche, 40g de azúcar, 80g de AOVE y un sobre de levadura, mezclar y añadir las claras. Por último hornear a 170ºC durante 45 min.

FEN
FUNDACIÓN ESPAÑOLA DE LA NUTRICIÓN

DND | DÍA NACIONAL DEL DESAYUNO

FICHAS DE DESAYUNOS COMPLETOS

EL VINTAGE

FRUTA + LECHE ENTERA+ CACAO + CHURROS

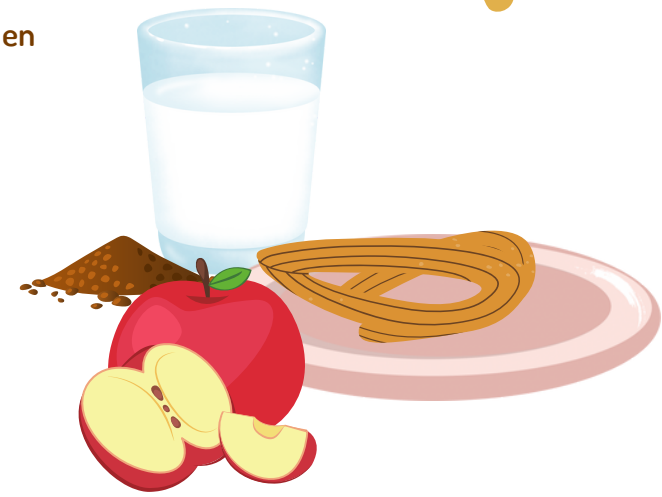
INGREDIENTES

- Vaso de leche (250ml)
- Cacao en polvo, preferiblemente sin azúcar añadido (5g)
- Churros (40g)
- Pieza de fruta (150g)

Energía aportada: 414 Kcal

ELABORACIONES

Calentar la leche y añadir el cacao.
Preparar los churros en aceite bien caliente.



EL NOVEDOSO

YOGUR NATURAL + MACEDONIA DE FRUTAS + GRANOLA CON FRUTOS SECOS

INGREDIENTES

- Yogur (125g)
- Granola (30g)
- Avellanas (10g)
- Nueces (10g)
- Plátano (50g)
- Mandarina (50g)
- Manzana (50g)
- Kiwi (50g)

Energía aportada: 402 Kcal

ELABORACIONES

En un vaso servir en la base el yogur, posteriormente la macedonia y en último lugar la granola y los frutos secos.



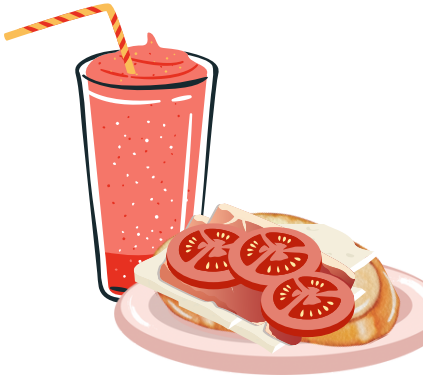
Para preparar la granola: Mezclar en una sartén a fuego medio copos de avena, semillas y un poco de miel y mantequilla, remover hasta obtener un tostado y un crujiente perfecto.

FEN
FUNDACIÓN ESPAÑOLA DE LA NUTRICIÓN

DND | DÍA NACIONAL DEL DESAYUNO

EL "SALAO"

TOSTADA INTEGRAL CON QUESO FRESCO, TOMATE EN RODAJAS Y JAMÓN SERRANO + BATIDO DE FRESA Y PLÁTANO



INGREDIENTES

- Rebanada de pan tostado (60g)
- Tomate (30g)
- Jamón serrano (30g)
- Queso fresco (50g)
- AOVE (10ml)
- Fresas (100g)
- Plátano (100g)
- Leche (100g)

Energía aportada: 588 Kcal

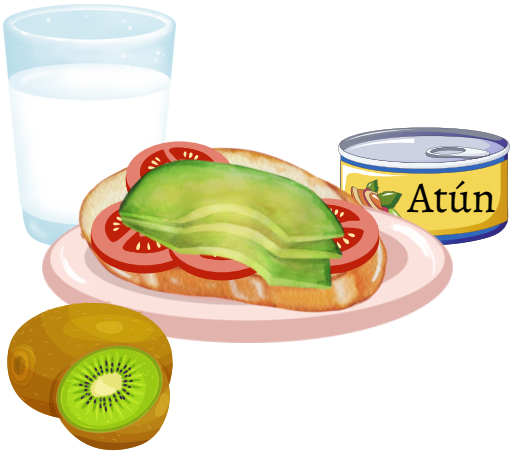
ELABORACIONES

Tostar el pan y colocar encima el queso fresco, el jamón serrano y las rodajas de tomate. Añadir AOVE y orégano al gusto.
Servir el batido de frutas frío.

Para preparar el batido: Mezclar en una batidora un plátano, 5-6 fresas y 100 ml de leche. Añadir algo de azúcar, miel o dátiles si estuviera muy ácido.

EL ESPECIAL

KIWI + LECHE ENTERA + TOSTADA INTEGRAL CON TOMATE, ATÚN Y AGUACATE



INGREDIENTES

- Vaso de leche (250ml)
- Rebanada de pan tostado (40g)
- Tomate (30g)
- Aguacate (50g)
- Atún (40g)
- Kiwi (150g)

Energía aportada: 472 Kcal

ELABORACIONES

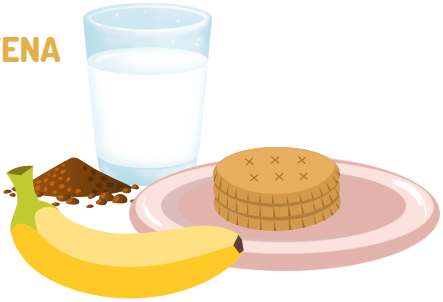
Tostar el pan y añadir el tomate, el aguacate y el atún.

FUNDACIÓN ESPAÑOLA DE LA NUTRICIÓN

DND DÍA NACIONAL DEL DESAYUNO

EL RÁPIDO

PLÁTANO + LECHE ENTERA + CACAO + GALLETAS DE AVENA



INGREDIENTES

- Vaso de leche (250ml)
- Cacao en polvo, preferiblemente sin azúcar añadido (5g)
- Galletas de avena (60g)
- Plátano (150g)

Energía aportada: 551 Kcal

ELABORACIONES

Calentar la leche y añadir el cacao.
Servir el resto de alimentos.

Para preparar las galletas: Mezclar en un bowl 100g de harina de avena, 5g de levadura química, 60g de aceite de coco, esencia de vainilla, 1 huevo y 5g de azúcar, dividir la masa en 3-4 bolas y hornear a 180°C durante 15 minutos.

EL DULCE

YOGUR NATURAL + TOSTADA CON CREMA DE CACAHUETE, PLÁTANO Y VIRUTAS DE CHOCOLATE

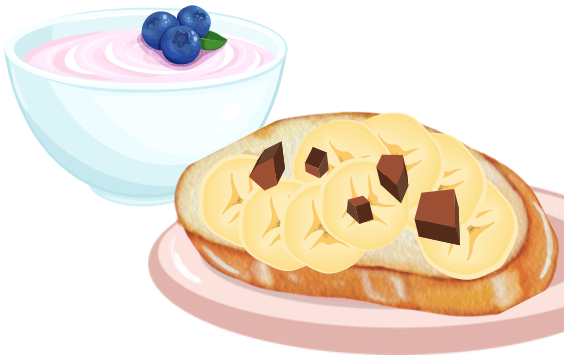
INGREDIENTES

- Yogur (125g)
- Rebanada de pan tostado (40g)
- Crema de cacahuate 100% (20g)
- Plátano (150g)
- Virutas de chocolate negro (10g)

Energía aportada: 451 Kcal

ELABORACIONES

Tostar el pan, untar la crema de cacahuete, añadir el plátano cortado en rodajas y el chocolate negro partido en trozos.



FUNDACIÓN ESPAÑOLA DE LA NUTRICIÓN

DND DÍA NACIONAL DEL DESAYUNO