

# IMPORTANCIA DEL DESAYUNO



DÍA NACIONAL  
DEL DESAYUNO

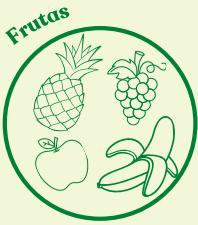
## 1 ¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DEL DESAYUNO?

El desayuno nos aporta cada día la energía y los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para empezar la jornada. Un desayuno completo mantiene un perfil calórico adecuado, mejora el peso corporal y ayuda al rendimiento físico e intelectual. Además, contribuye a crear hábitos saludables.



## 2 ¿CÓMO DEBERÍA SER UN DESAYUNO SALUDABLE?

### VARIADO



Tomate, AOVE, Frutos secos, Huevos, Jamón, Mermelada

### EQUILIBRADO

Debe suponer el 20-25% de la energía total consumida cada día



### MODERADO

Evitar azúcar añadido, grasas saturadas, grasas trans y sal.



SATISFACTORIO, SOCIAL Y SOSTENIBLE

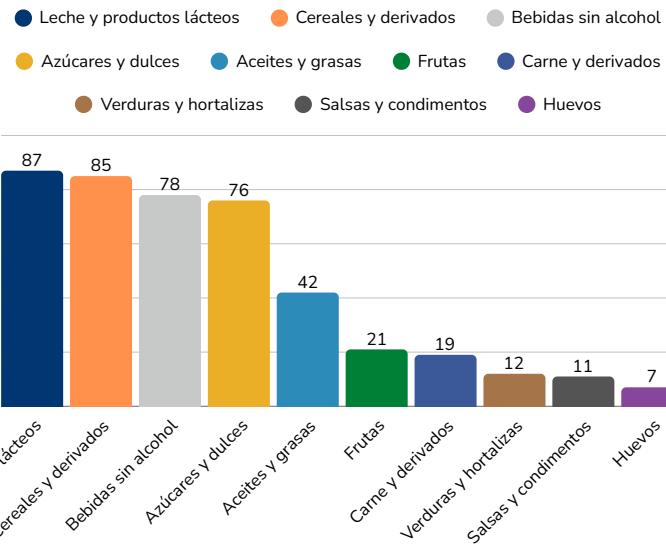
## 3 CONSUMO EN ESPAÑA DEL DESAYUNO

### Frecuencia de consumo de desayuno en la población



### Estudio ANIBES

### Contribución del desayuno en la ingesta diaria de grupos de alimentos



Ruiz E, Ávila JM, Valero T, Rodríguez P, Varela-Moreiras G. Consumo del desayuno en España: patrones, ingesta de nutrientes y calidad. Estudio ANIBES. Fundación Española de la Nutrición (FEN) 2018

### Media de ingesta calórica del desayuno

267 kcal

1-6 años



6-9 años



### Estudio EsNuPi

En cuanto a los nutrientes aportados por el desayuno, según el estudio EsNuPi los aportes más importantes se encuentran en el calcio, yodo, fósforo, vitamina B12, vitamina A, vitamina E, niacina y vitamina C, todos ellos fundamentales para el desarrollo de los niños.

Ruiz E, Ávila JM, Valero T, Rodríguez P, Varela-Moreiras G. Consumo del desayuno en España: patrones, ingesta de nutrientes y calidad. Estudio ANIBES. Fundación Española de la Nutrición (FEN) 2018



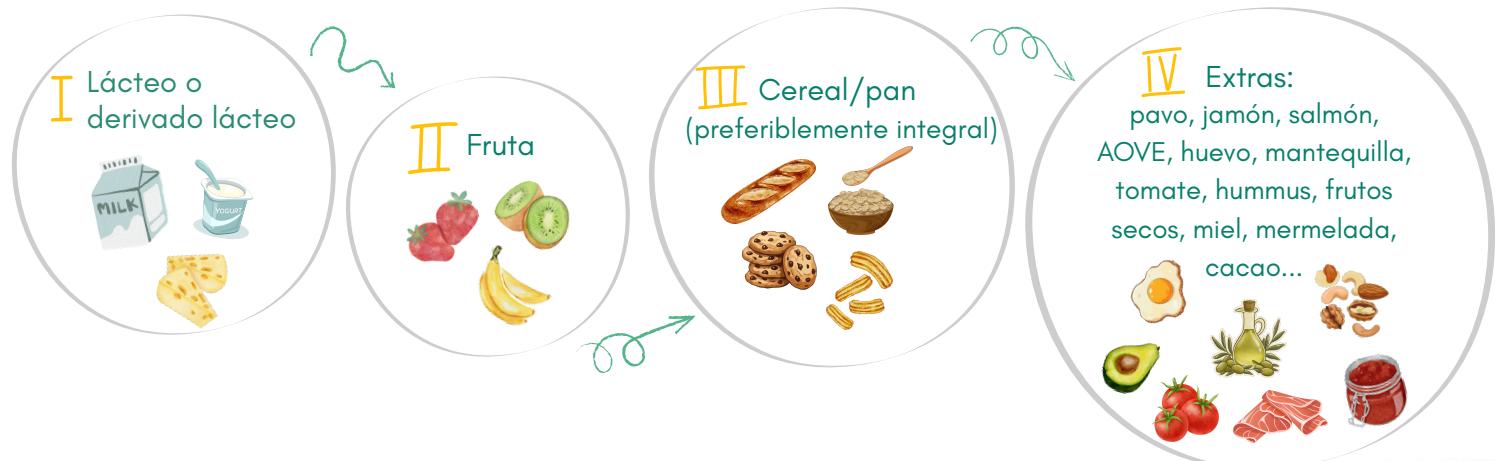
#### 4 REPARTO DE ENERGÍA EN EL DÍA



No hay un desayuno ideal, sino que hay multitud de combinaciones que tienen que adecuarse a las necesidades de cada persona y su entorno.

**RECOMENDACIÓN:** Se deben variar tanto los alimentos como la presentación, igual que hacemos con la comida o con la cena.

#### 5 CÓMO CREAR TU DESAYUNO SALUDABLE



#### 6 RECETAS DE DESAYUNO SALUDABLE

Consulta las recetas con su valoración nutricional en el QR



Desayuno Dulce

Desayuno Mediterráneo



Desayuno Verde y Blanco

Desayuno Noruego



Desayuno Batido tutifruti

Desayuno Frutigur



#### 7 Y AHORA... VALORA TU DESAYUNO

1. ¿Desayunas habitualmente?

- a) Sí, todos los días
- b) Casi todos los días
- c) Solo los fines de semana
- d) Nunca

2. ¿Cuántos alimentos de diferentes grupos tomas en el desayuno?

- a) 4 o más alimentos
- b) 3 alimentos
- c) 2 alimentos
- d) Solo un alimento

3. ¿Cuánto tiempo empleas en desayunar?

- a) Más de 15 minutos
- b) Entre 5 y 15 minutos
- c) Menos de 5 minutos los días laborables pero en el fin de semana me tomo mi tiempo
- d) Menos de 5 minutos

**SUMA** Por cada a: 3 PUNTOS  
Por cada b: 2 PUNTOS  
Por cada c: 1 PUNTOS  
Por cada d: 0 PUNTOS

9-7 puntos: ¡Enhorabuena! ¡Sigue así!

6-4 puntos: No lo haces mal, pero ¡necesitas mejorar!

3-0 puntos: ¡Tu desayuno falla! ¡Prueba a seguir nuestros consejos!