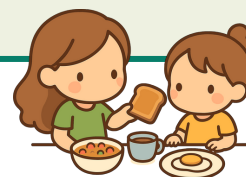


## 1 ¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DEL DESAYUNO?

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

#### Cereales y derivados



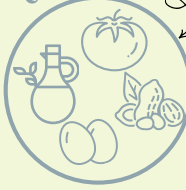
#### Lácteos y derivados



#### Frutas



#### Otros



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

### EQUILIBRADO

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



### MODERADO

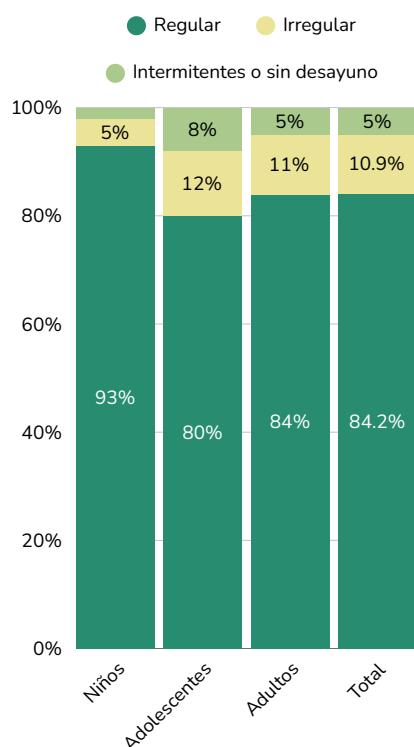
Evitar azúcar añadido, grasas saturadas, grasas trans y sal.



SATISFACTORIO, SOCIAL Y SOSTENIBLE

## 3 CONSUMO EN ESPAÑA DEL DESAYUNO

### Frecuencia de consumo de desayuno en la población

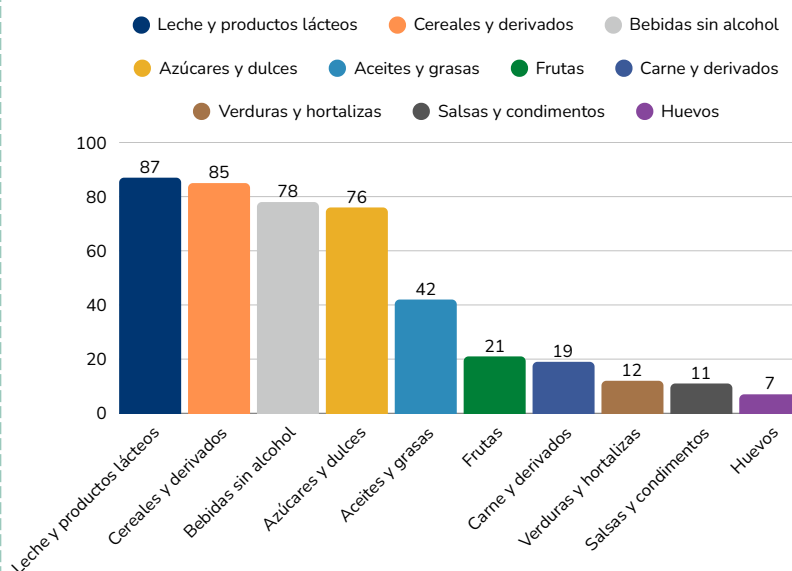


La regularidad del consumo del desayuno no se asoció con el nivel de educación ni con el nivel de ingresos de la unidad familiar.

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

### 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



18% de la energía diaria

6-9 años



14% de la energía diaria

### 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.

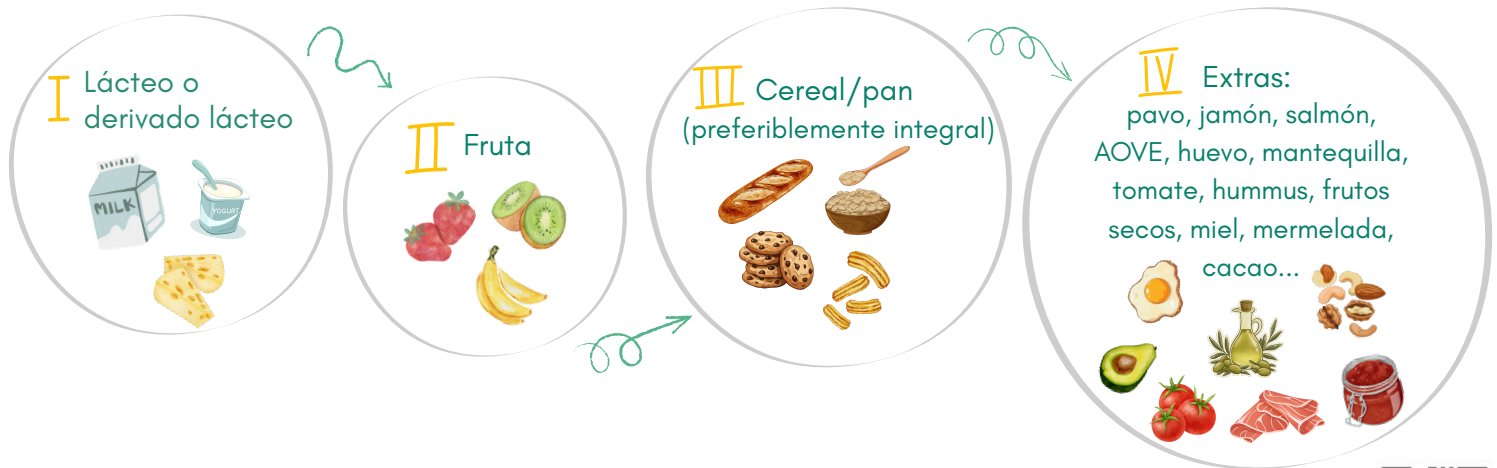
## 4 REPARTO DE ENERGÍA EN EL DÍA



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 Mediterráneo

Desayuno Dulce



Desayuno Verde y Blanco

Desayuno Noruego



Desayuno Batido tutifrutí

Desayuno Frutiger



## 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!