



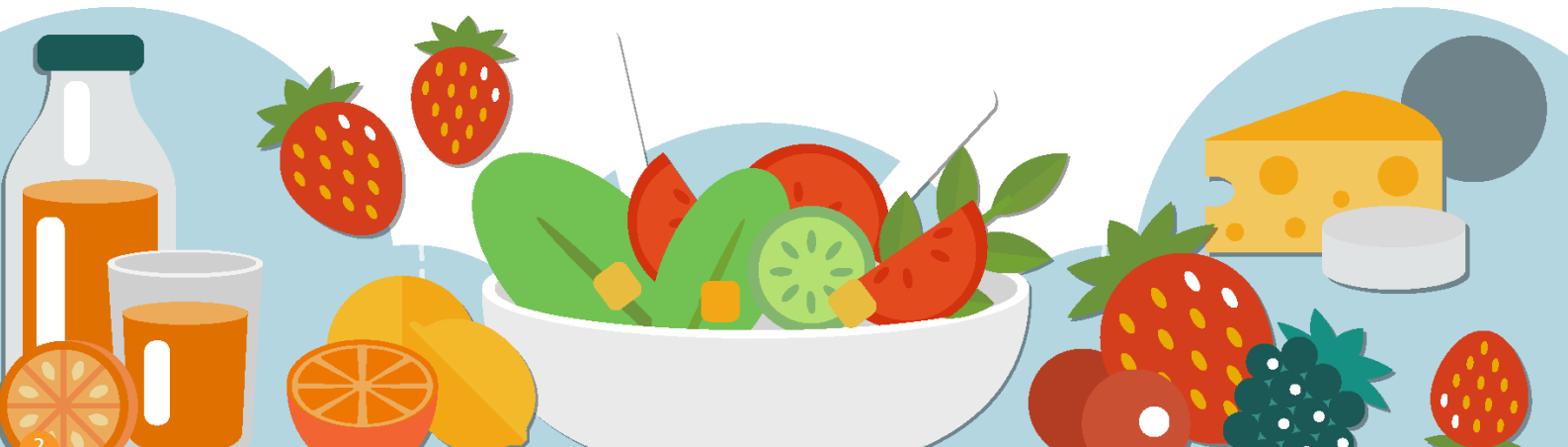
## INTRODUCCIÓN

El hábito de desayunar y el tipo de alimentos consumidos, podrían estar asociados a beneficios para la salud, como una mejor cobertura de las necesidades de energía y nutrientes, incluso un menor riesgo de algunas enfermedades crónicas, aunque la evidencia disponible no es sólida.

Sin embargo, es prudente recomendar que una amplia variedad de alimentos saludables se distribuyan en varias tomas a lo largo del día, y el desayuno, puede ser una de ellas, junto a la comida, cena y algún tentempié a media mañana o tarde.

## ALGUNOS DATOS

¿Cómo desayunan los españoles? Según la Encuesta Nacional de Salud 2012 casi un 8% de los jóvenes españoles entre 15 y 25 años no desayunan y el 13% solo toma algo líquido. La mayoría de la población adulta suele tomar algo líquido con pan o galletas. El estudio ALADINO2019 muestra que solo el 80% los escolares de entre 6 y 9 años, desayuna a diario o casi a diario, abusan de la bollería y apenas incluyen fruta fresca. En este grupo, la omisión del desayuno correlaciona con un mayor % de casos con sobrepeso y obesidad.



# CLAVES PARA CREAR UN desayuno saludable

Aunque no hay un modelo exacto de qué alimentos deben estar presentes en el desayuno, destacan tres grupos de alimentos: **cereales, lácteos y frutas y hortalizas.**



**Frutas y hortalizas:** Frescas de temporada, variadas y presentadas lista para comer, también frutas desecadas. Si se toman zumos, solo 1/2 vaso y no más de una vez al día.



**Lácteos:** Bajos en grasa o desnatados. Leche, yogur y otras leches fermentadas o quesos principalmente frescos o tiernos.



**Cereales:** Preferentemente pan integral. Si se toman cereales de desayuno, elegir los integrales y que tengan menos azúcar, sal y grasas.

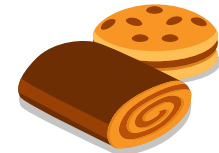
**Otros alimentos que podrían incluirse:**



**A diario:** Aceite de oliva virgen extra y frutos secos crudos no salados.



**Algunas veces a la semana:** Fiambres magros, margarina, huevos, azúcar, mermeladas, cacao, etc. Las legumbres son otra opción.



**Ocasionalmente o nunca:** Galletas y cereales ricos en azúcar, sal y/o grasas, bollería industrial o casera, mantequilla, churros y otras masas fritas, embutidos muy grasos, etc.

## IMPORTANTE



**Que todos los miembros de la familia desayunen** ayudara a que los mas pequeños adquieran el habito diario.



**Organiza tu tiempo para desayunar en familia y de forma relajada, sin Tv ni móvil.**



**Cuida el tamaño de las raciones para niños, en especial de cereales** para el desayuno.



**Evita alimentos superfluos** ricos en grasa, azúcar o sal.



# EJEMPLOS DE desayunos saludables

**Lunes**

Pan integral con aguacate  
tomate y queso fresco



**Martes**

Yogur desnatado con muesli,  
almendras y ciruelas secas.



**Miércoles**

Café con leche, pan integral con  
aceite de oliva y tomate.



**Jueves**

Té, tosta de humus con atún, y  
zumo de naranja.



**Viernes**

Café con leche y tostada con  
queso de untar y frutas en  
rodajas



**Sábado**

Yogur desnatado con ensalada de  
frutas de temporada y avellanas.



**Domingo**

Café con leche y tostada de  
huevos revueltos con tomate  
natural.







**proexport**  
Hortalizas y Frutas de Murcia, España

## DESAYUNA SALUDABLE con "5 al día"

Para más información:

Asociación para la Promoción del  
Consumo de Frutas y Hortalizas "5 al día"

Avda. Villa de Vallecas esq. Calle 52,  
Parcela J4, Mercamadrid  
28053 – Madrid

Tel: 902 365 12 5  
[www.5aldia.org](http://www.5aldia.org)