

# Desayuno saludable *en el Senado*



Madrid, 12 de Noviembre de 2014

# Comienza el día con un Desayuno Saludable

Comenzar la jornada con un desayuno saludable es fundamental para llevar una vida más sana. Durante el sueño, muchas funciones cerebrales "se duermen" necesitando por la mañana el combustible que les proporcionará la primera comida del día para reactivarse y afrontar toda la jornada con fuerzas, pudiendo pensar con rapidez y comunicarse de forma apropiada con el entorno.

Según los expertos, el desayuno debe contener el 25% de la energía que utilizamos durante toda la jornada ya que suministra al cerebro y al organismo los nutrientes necesarios para comenzar el día con vitalidad.

En este sentido, el aporte energético del desayuno permitirá lograr un adecuado rendimiento tanto físico como intelectual, en las tareas escolares y en el trabajo diario, y ayudará a no sentirse débil ni con hambre a lo largo de las horas siguientes.

Y recuerda que una vida sana no sólo exige buenas pautas alimentarias, sino que también seamos muy activos.

Además, el desayuno forma parte importante de la Dieta Mediterránea que en 2014 celebra su Año Internacional.

*El desayuno debe suponer el 25% de la energía necesaria para toda la jornada*



# Beneficios de un buen desayuno

Expertos en nutrición han demostrado que un buen desayuno es fundamental para mejorar nuestro estado nutricional y tener una buena salud. Estos son los principales beneficios de un desayuno saludable:

- **Mejora la calidad de la alimentación.** Cuando el desayuno incluye aceites de oliva, cereales de desayuno, frutos secos, lácteos, zumos de frutas y pan proporciona vitaminas, minerales, proteínas, fibra, grasas e hidratos de carbono necesarios para mantener una dieta equilibrada.
- **Mejora el rendimiento físico e intelectual,** así como la capacidad de concentración, especialmente en niños y adolescentes.
- **Ayuda a distribuir la energía diaria y regula el apetito.** Al constituir un aporte importante de nutrientes a primera hora, ayuda a una correcta distribución de las calorías a lo largo del día, regulando el apetito, la energía y evitando la ansiedad.
- **Ayuda a prevenir la obesidad.** Las personas que desayunan suelen tener un peso más adecuado y están más delgadas que las que se saltan el desayuno. Además, el Instituto Nacional de Corazón, los Pulmones y la Sangre reveló que quienes desayunan tienen un índice de masa corporal (IMC) más bajo.

*Desayunar bien aporta múltiples beneficios nutricionales siendo fundamental para tener una buena salud*



## ¿Cómo debe ser un buen desayuno?

El perfil de un desayuno saludable debería estar formado por hidratos de carbono, proteínas y grasas, acompañado de una buena dosis de alimentos con fibra. Para que un desayuno sea equilibrado debe contener, al menos, lácteos, aceites de oliva, pan, cereales, zumos de frutas y frutos secos.

De esta manera, cada grupo de alimentos reporta los nutrientes necesarios para afrontar el resto de la jornada con unos adecuados niveles de energía.

En concreto, los cereales de desayuno y el pan proporcionan hidratos de carbono que aportan energía para nuestro cuerpo, cerebro y músculos; vitaminas y minerales, y fibra. Los lácteos contienen proteínas, vitaminas A y D y del grupo B, y calcio; y los zumos y las frutas aportan igualmente hidratos de carbono y agua, así como vitaminas y minerales.

Por su parte, los frutos secos, son una fuente importante de proteínas, fibra, calcio y magnesio. Los aceites de oliva son una fuente de energía de altísima calidad por su contenido en ácido oleico. Asimismo, los vírgenes extra son una fuente de antioxidantes naturales (los polifenoles) siendo un producto ideal para comenzar el día.

*Un desayuno debe contener lácteos, aceites de oliva, pan, cereales, zumos y frutos secos*





## Aceites de Oliva

Los aceites de oliva son el verdadero pilar de la Dieta Mediterránea y como tal, deben de ser el principal aporte de grasas en una alimentación saludable y equilibrada, que los expertos estiman un 30% de toda la energía consumida a lo largo del día.

Por su alto contenido en ácido oleico, los aceites de oliva son un alimento de calidad excepcional que aportan notables beneficios para salud. Además, los vírgenes y vírgenes extra aportan antioxidantes naturales (polifenoles), que han demostrado tener un potente efecto cardioprotector.

A nivel culinario, los aceites de oliva sirven de nexo de unión entre todos los alimentos de la dieta mediterránea, potenciando su sabor natural y ofreciendo una gama casi infinita de aromas y sabores. Asimismo, son el eje sobre el que se asientan buena parte de las técnicas culinarias desarrolladas en el Mediterráneo a lo largo de los tiempos.

Pero es en el desayuno en donde los vírgenes extra son imbatibles, tanto desde el punto de vista nutricional como gastronómico. Aportan energía saludable y de alta calidad en el momento que el cuerpo más lo necesita para afrontar el día.

*Los Aceites de Oliva  
aportan energía saludable  
y de alta calidad  
para afrontar el día*



[www.interprofesionaldelaceitedeoliva.com](http://www.interprofesionaldelaceitedeoliva.com)

# Cereales de desayuno

Los cereales de desayuno fueron creados en el siglo XIX con el objetivo de ofrecer a la población una opción nutritiva y saludable para consumir al comienzo del día.

Esta filosofía se sigue manteniendo en la actualidad aunque se han ampliado los formatos y momentos del día para su consumo.

Se trata de un alimento a base de materias primas tradicionales de la dieta mediterránea, con indudables beneficios nutricionales gracias a su contenido en hidratos de carbono, su riqueza en vitaminas y minerales, su bajo contenido en grasa y su aporte de fibra. Así, en el contexto de una dieta sana acompañada de actividad física moderada, los cereales de desayuno ayudan a prevenir el sobrepeso y regulan los niveles de colesterol en sangre, lo que contribuye a proteger frente a las enfermedades cardiovasculares.

Los cereales constituyen una fuente muy importante de energía y por ello deben constituir la base fundamental de una alimentación equilibrada. El consumo de estos cereales, preferiblemente integrales, y sus derivados, constituye una de las características principales de la dieta mediterránea.

[www.asociacioncereales.es](http://www.asociacioncereales.es)

*Los cereales son una fuente muy importante de energía y de una alimentación equilibrada*



## Frutos Secos

Frutos muy arraigados en la vida de los habitantes del Mediterráneo, un verdadero capricho para el paladar.

Tanto la almendra como la avellana cuentan con infinidad de utilidades en la cocina, constituyen un ingrediente básico en platos típicos de la dieta mediterránea, destacando su consumo como aperitivos, en la industria de pastelería y repostería y su aplicación en la elaboración de bebidas y aceites.

Los efectos beneficiosos para la salud de la Dieta Mediterránea han sido ampliamente reconocidos, lo que ha favorecido su expansión internacional y el consumo de nuestras almendras y avellanas en todos los continentes.

Relevantes estudios han demostrado que el consumo regular de frutos secos reduce sensiblemente los riesgos de padecer afecciones coronarias, previene la aparición de cáncer y estimula los mecanismos inmunológicos.

Por ello, las almendras y avellanas no se consideran aperitivos superfluos sino alimentos imprescindibles en una nutrición sana y equilibrada por su alto contenido de proteínas, fibra, ácidos grasos no saturados, minerales y vitaminas.

[www.almendrave.com](http://www.almendrave.com)  
[www.aeofruse.com](http://www.aeofruse.com)

*Deliciosos sabores y  
óptimos manjares de la  
Dieta Mediterránea  
sana y equilibrada*



# Lácteos

La leche y los productos lácteos son alimentos esenciales en la composición de una dieta sana y equilibrada, como la Dieta Mediterránea.

Nunca deben faltar en un desayuno completo, fuente de energía para comenzar la jornada con vitalidad, pues aportan nutrientes indispensables como los hidratos de carbono, las proteínas y el calcio de fácil asimilación.

Además, tienen muchas vitaminas y minerales aportando al organismo los nutrientes necesarios para comenzar el día.

Su consumo no sólo beneficia a los niños, a quienes garantiza un correcto desarrollo. También aporta salud a otros colectivos, que van desde los adultos hasta los deportistas, las embarazadas o las personas de mayor edad.

La amplia variedad de formas en la que los productos lácteos se pueden consumir, que abarca desde los yogures hasta los quesos o la cuajada, proporciona a cada persona la ventaja de poder adaptar el consumo recomendado a las exigencias de su día a día, sus preferencias, necesidades alimenticias y gustos.

*Los lácteos son esenciales por sus propiedades nutricionales y sus beneficios para la salud*

[www.lacteosinsustituibles.es](http://www.lacteosinsustituibles.es)  
[www.fenil.org](http://www.fenil.org)





# Pan

El pan ha sido desde tiempos inmemoriales el alimento básico de los humanos, un pilar de la Dieta Mediterránea e ingrediente inamovible de todas las pirámides nutricionales.

Por ello, debe consumirse en todas las comidas del día formando parte de la alimentación de todos los colectivos.

Pero este alimento adquiere una importancia destacada en el desayuno debido a su alto contenido en hidratos de carbono.

El pan aporta almidón resistente y otros tipos de fibra, vitaminas hidrosolubles del grupo B y minerales como el fósforo, el magnesio y el potasio, además de hierro, calcio, yodo, y zinc. También contiene una buena cantidad de proteínas de origen vegetal y apenas contiene grasa.

La ingesta de pan, en los diferentes formatos y acompañado de múltiples productos, proporciona la energía necesaria para afrontar gran parte del día con vitalidad y garantiza una gran variedad de nutrientes siendo notable su influencia en el rendimiento físico y mental de los niños, jóvenes y adultos.

*El pan proporciona los nutrientes y la energía necesaria para afrontar el día con vitalidad*



[www.asemac.es](http://www.asemac.es)  
[www.pancadadia.es](http://www.pancadadia.es)

## Zumo de frutas

Los zumos de frutas comerciales, gracias a sus propiedades nutritivas y sus diferentes beneficios para la salud, son los aliados perfectos para hacer frente a las largas jornadas diarias de niños y adultos.

Incluir un vaso de zumo de frutas en el desayuno supone el aporte de buena parte de las vitaminas, minerales y antioxidantes que necesita el organismo cada mañana aportando la vitalidad y energía imprescindibles para el organismo.

Además, los zumos están formados en su mayor parte por agua, necesaria para la inmediata hidratación de nuestro cuerpo y para el desarrollo de nuestras funciones vitales, lo que les convierte en una bebida altamente recomendable para comenzar el día.

Su variedad de sabores y facilidad de ingesta garantizan su adecuación a cualquier consumidor y su perfecta armonía con cualquier otro alimento.

Un vaso de zumo de frutas al día, preferentemente durante el desayuno, está científicamente reconocido como una de las cinco raciones diarias de fruta recomendadas en una alimentación sana y equilibrada.

[www.asozumos.org](http://www.asozumos.org)

*Un zumo de frutas  
proporciona parte de los  
nutrientes que necesita  
el cuerpo cada mañana*



# Decálogo para un Desayuno Saludable

- 1 Un desayuno completo debe aportar a nuestro organismo entre el 20% y el 25% de la energía total que necesitamos a diario.
- 2 Es necesario que retomemos la costumbre de desayunar correctamente para empezar el día con buen ánimo, vitalidad y sentido del humor.
- 3 Todo desayuno debe contener unos nutrientes básicos que ayudan a mejorar nuestro organismo y nos aportan la energía diaria para afrontar la jornada: hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y fibra.
- 4 Alimentos indispensables para un desayuno completo son los lácteos, aceites de oliva, pan, cereales, zumos de frutas, fruta y frutos secos.
- 5 La infancia, la adolescencia, el embarazo y la lactancia son etapas de la vida en las que un buen desayuno resulta esencial.
- 6 Un buen desayuno es el combustible energético que permite a nuestro cuerpo su puesta en marcha y desarrollar su actividad durante la mañana, aumentando nuestro rendimiento físico e intelectual y facilitando la concentración y la memoria.
- 7 La primera comida del día ayuda a regular el apetito y la sensación de hambre a lo largo del día, evitando el picoteo mañanero y la ansiedad que nos lleva a comer en exceso a la hora de la comida.
- 8 Desayunar correctamente permite una correcta distribución de las calorías a lo largo del día ayudando a mantener un peso adecuado y mejorando la calidad de la alimentación.
- 9 Está comprobado que aquellos que desayunan apropiadamente tienen menos riesgo de padecer obesidad.
- 10 El desayuno es clave en la Dieta Mediterránea.



# Desayuno saludable *en el Senado*

Organizado por:



ACEITES DE OLIVA  
DE ESPAÑA

En colaboración con:



SENADO