

Fundación  
Española de la  
Nutrición (FEN)

# ESTADO DE SITUACIÓN SOBRE EL DESAYUNO EN ESPAÑA



DÍA NACIONAL  
DEL DESAYUNO



13 de febrero  
de 2018





# **ESTADO DE SITUACIÓN SOBRE EL DESAYUNO EN ESPAÑA**

***Fundación Española de la Nutrición (FEN)***

## **Autores**

Emma Ruiz Moreno, Teresa Valero Gaspar, Paula Rodríguez Alonso, Ana Díaz-Roncero González, Andrea Gómez Carús, José Manuel Ávila Torres, Gregorio Varela Moreiras

**Febrero de 2018**



# Índice

<b>Recuerdo sobre la importancia del desayuno</b> .....	<b>1</b>
<b>El desayuno saludable</b> .....	<b>4</b>
¿Qué alimentos deben formar parte de un desayuno completo? .....	4
<b>El desayuno en el mundo</b> .....	<b>7</b>
<b>Datos actuales sobre el desayuno</b> .....	<b>13</b>
El desayuno en España .....	17
<b>El desayuno personalizado</b> .....	<b>40</b>
Desayuno en mujeres gestantes y lactantes .....	40
Desayuno en niños y adolescentes .....	44
Desayuno en adultos .....	50
Desayuno en adultos mayores .....	54
Desayuno sin lácteos por problemas asociados a su consumo .....	58
Desayuno sin gluten .....	63
<b>Bibliografía</b> .....	<b>66</b>
<b>Recetario</b> .....	<b>74</b>



## Recuerdo sobre la importancia del desayuno

El desayuno es la primera comida del día. Ayuda a reorganizar los cambios metabólicos sufridos durante la noche, evita los efectos de un ayuno prolongado y, en muchas ocasiones, incluye el primer líquido ingerido tras un largo periodo de tiempo, por lo que contribuye a mantener el estado hídrico correcto.



*Pixabay: Hotel Breakfast*

En diversos estudios se ha relacionado el hábito de desayunar con una menor prevalencia de obesidad (1–4). Sin embargo, otros estudios no encontraron ninguna asociación entre el desayuno y la pérdida de peso (5,6) o incluso que saltarse el desayuno condujo a la pérdida de peso (7). Por tanto, no solo es importante el hecho de desayunar o no, sino que se debe tener en cuenta la composición del mismo y su presentación (8). También se ha de tener en cuenta la influencia de otros factores relacionados, puesto que se ha observado una relación positiva entre el desayuno y el ejercicio físico (9,10), y negativa con respecto al tabaco, a cenar tarde, consumo de alcohol, e ingesta de energía diaria (3). Estos resultados indican que se debe estudiar si las recomendaciones más específicas con respecto a los tipos de comidas o cantidad de comida pueden mejorar los resultados de la pérdida de peso (11).

Además de su relación con la prevención de la obesidad, también se ha estudiado una asociación positiva entre desayunar y la mejora del rendimiento intelectual (12), especialmente sobre la memoria (13). Esto podría deberse a que el ayuno prolongado tras despertarse aumenta las necesidades de energía. Este problema es mayor en los menores, ya que su sistema nervioso no está adaptado a utilizar energía proveniente de vías alterativas, por lo que esta ausencia de energía termina afectando al rendimiento físico y mental (12). A pesar de estos resultados, en general, se reconoce que existen limitaciones metodológicas al evaluar los beneficios del desayuno en el rendimiento académico, por lo que es necesario que las investigaciones futuras trabajen en este

aspecto (14), teniendo en cuenta la composición del desayuno y sus efectos a largo plazo (15).

Algunos estudios muestran otros beneficios asociados a un desayuno adecuado, como el control del colesterol, ya que los cereales que son fuentes de fibra soluble (avena y cebada) se asocian a perfiles lipídicos cardiosaludables (menor concentración de colesterol total y colesterol LDL sanguíneo) (16). De hecho, el estudio de *Geliebter et al* (7) mostró que aquellos individuos que omitieron el desayuno durante cuatro semanas presentaron un aumento de las concentraciones de colesterol total, en comparación con los que tomaron copos de maíz o avena. Aunque se haya estudiado el papel de la fibra en el menor riesgo de enfermedad cardiovascular, de acuerdo a la *Asociación Americana del Corazón*, tan solo existen dos estudios prospectivos que han examinado la asociación entre saltarse el desayuno y el riesgo cardiovascular (3), mostrándose en un riesgo mayor de enfermedad cardiovascular en aquellos que se saltaron el desayuno después de ajustarlos por edad, factores demográficos, dietéticos y de estilo de vida (17,18).



*Pixabay: Bread*

Otro de los beneficios de los cereales integrales es que parecen asociarse a concentraciones bajas de glucosa exógena en sangre, un mejor control de la glucemia y una reducción de la respuesta post-prandial de insulina en adultos sanos y con sobrepeso, proporcionando beneficios sobre la salud a largo plazo (19,20) y aumentando la sensación de saciedad (21).

Por una cuestión de convención cultural, el desayuno se asocia tanto al consumo de cereales como al de lácteos, por lo que al menos una de las raciones diarias de leche o productos lácteos se consume en esta comida. Una de las características más destacables de este grupo es que es la fuente mayoritaria de calcio de nuestra dieta. Los efectos beneficiosos del calcio y la vitamina D sobre la salud ósea son bien conocidos (22), pero además, algunos estudios muestran que el calcio podría estar asociado al control del sobrepeso (23,24), aunque debe también consignarse que este efecto

potencialmente beneficioso se vería hasta una cierta cantidad de calcio consumido, por encima del cual no habría efecto sobre el control del peso corporal (24).

La leche también aporta proteínas de elevada digestibilidad y valor biológico, con una composición equilibrada de aminoácidos esenciales (25), lactosa, que podría contribuir al crecimiento de la microbiota intestinal al actuar como prebiótico (26) y a favorecer la biodisponibilidad del calcio; además de grasas, magnesio, fósforo, zinc y otros minerales, así como vitaminas del complejo B y vitaminas A y D, todos ellos con importantes funciones en el organismo (27).



*Pixabay: Milk*

Además, la leche entera contiene 3,8 g de grasa por cada 100 g, esta no sólo no es perjudicial para la salud cardiovascular y otras enfermedades crónicas, sino que además numerosos estudios sugieren un efecto protector de los ácidos grasos presentes en la grasa láctea (27). Aun así, el uso de leche semidesnatada o desnatada puede recomendarse en personas que necesiten restringir su ingesta de ácidos grasos saturados. En ese caso las leches contienen menos vitaminas liposolubles (A y D), por lo que es interesante aumentar el consumo de pescados grasos o tomar leches enriquecidas.

Incluir fruta en el desayuno es básico. Las recomendaciones para la ingesta de fruta se establecen en un consumo mayor o igual a tres raciones diarias. La presencia de fruta en el desayuno ayuda a cumplir esas recomendaciones.



*Pixabay: Apples*

Las frutas poseen un alto contenido en agua, lo que ayuda a alcanzar un nivel de hidratación óptimo; un importante contenido en hidratos de carbono como azúcares, almidón y fibra, esta última oscila entre un 0,3% en el caso de la sandía y 2,5% en el caso del plátano; y una proporción destacada de vitaminas (especialmente de vitaminas hidrosolubles A y C) y minerales (entre los que destacan el potasio y el fósforo). Además, su contenido energético, aunque es variable, debe considerarse como bajo-moderado.

## El desayuno saludable

El *desayuno saludable* es aquel que es variado, completo, equilibrado y satisfactorio. No podemos decir que exista un desayuno “ideal”, sino que hay multitud de combinaciones, que tienen que adecuarse a las necesidades y circunstancias personales.



*Pixabay: Breakfast*

En lo que sí existe consenso es que para que un desayuno sea completo debería aportar entre el 20-25% de las necesidades energéticas diarias, e incluir al menos cuatro grupos de alimentos. Es habitual que se incluyan siempre los mismos alimentos y en la misma presentación, pero es recomendable variarlo, igual que hacemos con la comida o con la cena. De esta forma, romperemos con la monotonía y disfrutaremos más de nuestros desayunos. En definitiva, el desayuno es una buena ocasión para incluir grupos de alimentos que no deben faltar en nuestra dieta y para completar el número de raciones de diferentes grupos que no vamos a cubrir durante el resto del día.

## ¿Qué alimentos deben formar parte de un desayuno completo?

### Leche o derivados lácteos

Leche, yogur, queso...



*Pixabay: Cheese*

Los lácteos proporcionan un elevado contenido de nutrientes en relación con su valor calórico. Aportan proteínas de alto valor biológico, grasa, hidratos de carbono, vitaminas liposolubles (en lácteos enteros), fósforo y calcio, siendo este último altamente absorbible (28). En caso de tomar lácteos desnatados o semidesnatados, es conveniente que estos estén enriquecidos en vitaminas liposolubles.

## Cereales y derivados

Pan, galletas, bollería casera, copos de cereales...

Los cereales aportan principalmente hidratos de carbono complejos, algo de proteína y poca grasa. También aportan vitaminas del grupo B y minerales. Los cereales de grano entero, además, aportan fibra insoluble, ayudándonos a alcanzar los 25 g de fibra que se deben consumir diariamente (29). La fibra también ayudará a los grupos de población que necesiten un aporte extra por problemas de tránsito intestinal. Conviene recordar que además de la fibra insoluble (presente en cereales de grano entero y algunos vegetales como en la zanahoria o el apio), es importante consumir fibra soluble (presente en las frutas, legumbres, avena y algunos vegetales como las coles), de forma que la fibra consumida esté en una proporción de 3/1 entre insoluble y soluble (30). Igualmente es importante significar que los cereales de elección deben ser los integrales y que no sean azucarados en el caso de los denominados *cereales para desayuno*.

## Frutas

Fruta fresca, batidos y zumos naturales...



Pixabay: Fresh orange juice

El consumo de frutas es esencial para conseguir una dieta variada, equilibrada y nutritiva. Existe una amplia variedad de frutas y por tanto una composición muy variable de las mismas, aunque en general podemos decir que las frutas aportan principalmente hidratos de carbono, fibra y vitaminas hidrosolubles.

Para consumir todos sus componentes ha de tomarse en forma de fruta fresca, ya que con el batido-licuado, y más aún con el zumo, se pierde buena parte de la fibra y las vitaminas de la pieza original. Por tanto, no se debe sustituir siempre el consumo de fruta fresca por zumos, puede consumirse un máximo de un vaso del zumo al día sustituyendo como máximo a una de las cinco raciones de frutas y hortalizas diarias recomendadas (31).

## Otros alimentos

Aceite de oliva virgen extra, maquetilla, tomate, frutos secos, huevos, jamón, café, azúcar, miel, mermelada...

El alimento que escojamos ha de ser diferente a los anteriores, y no es necesario que se trate de una ración completa del alimento. El alimento de este grupo le dará variedad a nuestro desayuno y puede ayudarnos a equilibrar la ingesta diaria.



*Pixabay: Olive Oil*

En definitiva, procuremos que el desayuno incluya estos cuatro grupos de alimentos, ya que la combinación de todos ellos nos aportarán hidratos de carbono complejos, fibra, proteína, agua y una adecuada cantidad de grasa, contribuyendo, además a cubrir las necesidades de vitaminas y minerales, sin olvidar tampoco la presencia de compuestos bioactivos de gran interés nutricional (32).

## El desayuno en el mundo

Las costumbres o platos típicos para el desayuno varían mucho dependiendo del país del que estemos hablando. Sin embargo, las recomendaciones en cuanto a grupos de alimentos, calorías y distribución de estos, son similares en la mayoría de las



*Pixabay: Watermelon*

Guías Alimentarias de cada país. En un reciente estudio sobre los países más sanos del mundo publicado por Bloomberg en marzo del 2017 (33), se ha clasificado a Italia en la posición número 1, seguido de Islandia, Suiza, Singapur, Australia, España, Japón, Suecia, Israel y Luxemburgo, lo que da una idea de que la heterogeneidad geográfica no es impedimento para lograr unos patrones alimentarios, de manera específica en el desayuno, que ayuden a aproximarnos a un estado óptimo de salud.



*Pixabay: Coffee*

En **España**, el desayuno habitual consiste en una bebida caliente (ya sea café o leche con chocolate) acompañada de galletas, cereales de desayuno, pan y/o fruta (34). Sin embargo, según el estudio científico ANIBES, coordinado por la Fundación Española de la Nutrición (FEN), representativo de la población española (9 – 75 años), solo el 25% de la población toma un desayuno completo, el 38% toma un desayuno “incompleto” y el 37% toma un desayuno “aceptable”(35). Por otro lado, el estudio UNINUT (Estudio de hábitos alimentarios y estilos de vida de los universitarios españoles), también liderado por la FEN, y representativo de España para este tipo de población, encontró que el 91,3% de los encuestados tomaron “algo” en el desayuno, pero únicamente el 36,4% de los desayunos alcanzaron un aporte de energía >20% (36).

## Desayunos en Europa

Empezando por los países del continente Europeo, en **Francia**, el desayuno está compuesto la mayoría de las veces por una taza de café y lo acompañan con algo de pan



Pixabay: Pretzels

tostado con jamón y mantequilla. Algunos franceses complementan su desayuno con croissant, brioche, cereal o fruta. En **Alemania**, comienzan su día típicamente con algo de pan servido con mantequilla o jamón, pero también es normal que consuman carnes frías, quesos, pretzels suaves, huevo, yogur y café (37–39).

En los **Países Bajos**, el desayuno suele ser muy ligero e incluir pan con jamón, diferentes quesos y carnes frías. El café no falta en el desayuno ni en las otras comidas durante el día. En Suecia, el desayuno normalmente es un plato abundante que incluye pan, queso, huevos, strömming (arenque fermentado, una especialidad de la gastronomía sueca) y algo para beber. Otro plato típico en Suecia es el Filmjöl, un producto lácteo fermentado parecido al yogur pero más ácido. El Filmjöl es rico en vitaminas y probióticos y lo suelen acompañar con granola o moras (37–39). En **Austria**, acostumbran a desayunar muy ligero para hacer otra comida a media mañana. Al despertar comen algo de pan con mermelada, mantequilla y café. A media mañana, comen algo de *Goulash* (plato especiado, elaborado principalmente a base de carne de res, cebolla, pimiento y pimentón) o pan con salchicha acompañado con una cerveza.



Pixabay: Goulash

En **Islandia** se acostumbra desayunar *Skyr*, producto lácteo elaborado a base de yogur, rico en proteína, grasas saludables y bajo en azúcar en la mayoría de sus presentaciones (40). El *Skyr* suele acompañarse con algo de granola/muesli, nueces o fruta deshidratada. Por otro lado, en **Suiza** se acostumbra a tomar el *Birchermüesli*, parecido a la granola, contiene avena, jugo de limón, leche condensada, manzana rallada y avellanas o almendras. Otro desayuno típico en Suiza consiste en algo de pan con mantequilla o jamón y café o té (37–39).

En el ámbito mediterráneo, en Grecia, el desayuno, o *proino*, consiste en algo de pan o pan seco, acompañado con té o café o en algunas ocasiones comen una ración de huevos hervidos con pan. En **Italia**, los patrones alimentarios varían dependiendo de la región de la que estemos hablando. Las personas que viven en provincias o pequeños pueblos comen diferente a las personas que viven en las ciudades más grandes del país. En general, el desayuno consiste en un *cappuccino* o *caffè latte*, algo de bollería y un bizcocho. En **Chipre** el desayuno suele consistir en algo de pan, una mezcla de quesos locales, aceitunas, vegetales y café o té. Algunas veces el desayuno también incluye algo de fruta y otras veces toman la fruta a media mañana.



Pixabay: Yogur

### Desayunos en América

En **Argentina**, acostumbran empezar el día con un desayuno ligero, normalmente algo de pan tostado o croissants (“medialuna”). En **Brasil**, el desayuno consiste en café negro o café con leche con algo de pan francés y mantequilla; una combinación de quesos con frutas también es un común en un desayuno brasileño. En **Canadá**, el desayuno incluye ya sea pan o cereal, fruta y zumo de frutas o café. En **Costa Rica**, las opciones de desayuno son variadas, algunas personas prefieren empezar el día con algo ligero como pan y café y algunas otras acostumbran una comida más pesada y completa para iniciar el día. Los costarricenses que prefieren un desayuno más completo, normalmente optan por un plato de *Gallopinto*, que es una mezcla de arroz, frijoles, huevos, plátanos, tortilla, y en algunas ocasiones, carne. A media mañana, en Costa Rica se acostumbra comer algo de café y bollería (37–39).

En **México**, la mayoría de la población realiza solo las 3 comidas principales del día, es decir, no es muy común hacer comidas pequeñas entre las principales. El desayuno puede ser muy variado pero normalmente se consume café, algo de pan dulce, un guiso con huevos, por ejemplo huevos rancheros y



Pixabay: Quesadilla

fruta. Otros ingredientes típicos en muchos platos mexicanos de desayuno son la tortilla de maíz, el huevo, los frijoles refritos y las salsas picantes. En **Venezuela**, el desayuno

típico son las arepas rellenas con jamón y queso, aguacate, café con leche, fruta fresca y zumo de frutas. Las arepas son pan de maíz, de forma circular, que se pueden cocinar



*Pixabay: Arepa*

asado o a la parrilla; se rellenan o acompañan con diferentes ingredientes según las regiones.

En **Panamá**, el desayuno suele ser un plato grande que incluye algo de sus platos típicos hechos a base de maíz, como son los almojabanos, pastelito o torrejitas de maíz, además de quesos, carnes y café o té. Algunos panameños desayunan nada más algo de cereal con fruta fresca. Por su parte, **Estados Unidos** es un país conocido por su enorme



*Pixabay: American Breakfast*

variedad de cereales azucarados para el desayuno, y también suelen incluir bacon, berlinas y tortitas en su primer comida del día (37–39).

## Desayunos en Asia

En Asia, las costumbres de desayuno también son muy variadas en cuanto a horario de desayuno, cantidad y tipo de alimentos. Por ejemplo, en **Hong Kong** el desayuno es temprano y puede incluir platos chinos o de Occidente. Un ejemplo de desayuno en Hong Kong incluye pan tostado con mantequilla, jamón, huevo y ya sea café o té. En la **India**, el desayuno también es temprano, puede ser un desayuno bastante grande pero esto depende de la zona del país. Un plato típico del desayuno de este país son las *dosas*, que son tortitas muy finas al vapor a base de lentejas fermentadas y arroz. Además, no acostumbran a hacer ninguna comida entre el desayuno y la comida, porque suelen comer alrededor de las 12 del mediodía. En **Japón** el desayuno incluye arroz, algo de huevo, sopa, ensalada, yogur y zumo de frutas. Además, los japoneses acostumbran saltarse el desayuno los fines de semana para iniciar el día con un brunch (37–39).



Pixabay: Food

En **Pakistán**, normalmente empiezan el día con un plato típico llamado *paratha*, que es pan árabe frito, o huevos cocidos y una taza de té. De igual forma se acostumbra que los niños tomen leche con *Rooh Afza*, un jarabe color rojo brillante proveniente de frutas, flores y hierbas (41).

En **Filipinas**, el desayuno se conoce como *agahan* o *almusal* y normalmente incluye *sinangag*, que son sobras de arroz frito con ajo, al igual que otras sobras de comida del día anterior. Algunos prefieren desayunos más elaborados que incluyen algo de



Pixabay: Noodles boat

huevos y queso. En **Singapur** normalmente desayunan pan tostado con *kaya* (mermelada de coco elaborada con leche de coco, huevos y azúcar), huevos cocidos, café y algunas veces *noodles*. Hay muchas variedades de *noodles* en los países asiáticos dependiendo su forma, sazón, técnica de cocimiento, entre otras (42).



Pixabay: tee

En **Siria**, empiezan el día con algo de quesos locales, *labneh*, que es una especie de queso de yogur de color blanco, aceitunas de varios tipos y ya sea huevos fritos o hervidos, o *makdous*, que es un plato de berenjenas con nueces, ajo y pimienta roja. Todo esto acompañado con

una taza de té. El desayuno en **Turquía** suele ser ligero, pero incluye una variedad de comidas y sabores, como pan, huevos, mermeladas y miel, aceitunas, queso blanco, tomate, entre otros. El té es la bebida preferida de los turcos en el desayuno (37–39).

### Desayunos en África

En **Egipto**, se acostumbra desayunar muy temprano y normalmente desayunan *falafel*, que es una croqueta de garbanzos o haba, un huevo hervido, queso y pan.

En **Burkina Faso** empiezan el día con gachas de mijo (37–39).



Pixabay: Falafel

### Desayunos en Oceanía

En **Nueva Zelanda**, empiezan el día con algo de pan tostado con *Vegemite*, que es una pasta para untar de sabor salado elaborado a partir de extracto de levadura (43). Este desayuno también es común en **Australia**, aunque sin embargo, un desayuno al estilo inglés es más común: pan tostado, salchichas, bacon, cereales de desayuno, frijoles, tomate, entre otros (37–39).

## Datos actuales sobre el desayuno

Según la revisión sistemática de *Deshmukh-Taskar et al* (2010), numerosos estudios han encontrado que gran número de niños y adolescentes, sin importar su país de procedencia, acostumbran a saltarse el desayuno (44). En la publicación del 2005/06 titulada *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC) se encontró que solamente entre el 33% (Grecia) y el 75% (Portugal) de los adolescentes de entre 11 y 15 años desayunaban diariamente. Por otro lado, en Estados Unidos, el 20% de los adolescentes entre 9 y 13 años y el 32% de los adolescentes entre 14 y 18 años no desayunaban (44).

El estudio de Lazzeri et al. (2016) comparó las tendencias del desayuno del 2002 al 2010 en 455.391 adolescentes de 31 países distintos. Se consideró “desayuno” cuando la ingesta fue mayor a un vaso de leche o zumo de naranja. El 49,1% del total eran niños y el 50,9% eran niñas, y los resultados encontrados fueron los siguientes: el porcentaje de niños que desayunan diariamente fue desde un 37,8% en Eslovenia hasta un 72,6% en los Países Bajos. El porcentaje de niños (varones) que desayunan diariamente fue desde 39,3% en Eslovenia hasta 75,6% en Portugal, y en las niñas desde un 36,4% en Eslovenia hasta un 70,7% en los Países Bajos. Por otro lado, se encontró que en niños viviendo con ambos padres, el consumo diario de desayuno (CDD) varió desde un 44,4% en Estados Unidos hasta un 75,5% en los Países Bajos; mientras que en niños viviendo con un padre, el rango fue de 34,5% en Eslovenia hasta un 66,4% en Portugal, esto es, se vio que los niños viviendo con ambos padres tienden a desayunar más frecuentemente (45).

Además, al comparar las encuestas de los diferentes años, se encontró que el porcentaje de niños con el hábito de desayunar fue menor en el 2010 que en el 2002. En 2002, el CDD fue menor en Eslovenia y mayor en Dinamarca; en el 2006 el país que menos desayunó según las estadísticas fue Estados Unidos y el que más desayunó fue Países Bajos y en el 2010 Eslovenia obtuvo el menor porcentaje mientras que Países Bajos obtuvo el mayor. La disminución en los porcentajes de CDD se debe principalmente al fácil acceso y a la gran variedad de nuevos alimentos disponibles fuera de casa, especialmente en países occidentales (45).

Seis países mostraron un avance en CDD del año 2002 al 2010, estos fueron: Canadá, Países Bajos, Macedonia, Escocia, Gales e Inglaterra. Por otro lado, 11 de los países mostraron una disminución en CDD desde el 2002 al 2010: Bélgica Francia, Alemania, Croacia, España, Polonia, Rusia, Ucrania, Latvia, Lituania y Noruega (45). En España, según los resultados de este estudio el 64,2% de los niños desayunan diariamente. En las siguientes gráficas se observan las diferencias en el consumo de desayuno según el nivel socioeconómico, el tipo de familia de los niños y el año de la encuesta (45).

Otros factores que impactan en la ingesta diaria de desayuno alrededor del mundo son el conocimiento limitado sobre salud y nutrición, la falta de tiempo para preparar e ingerir el desayuno y la falta de acceso a productos de alimentación (45).

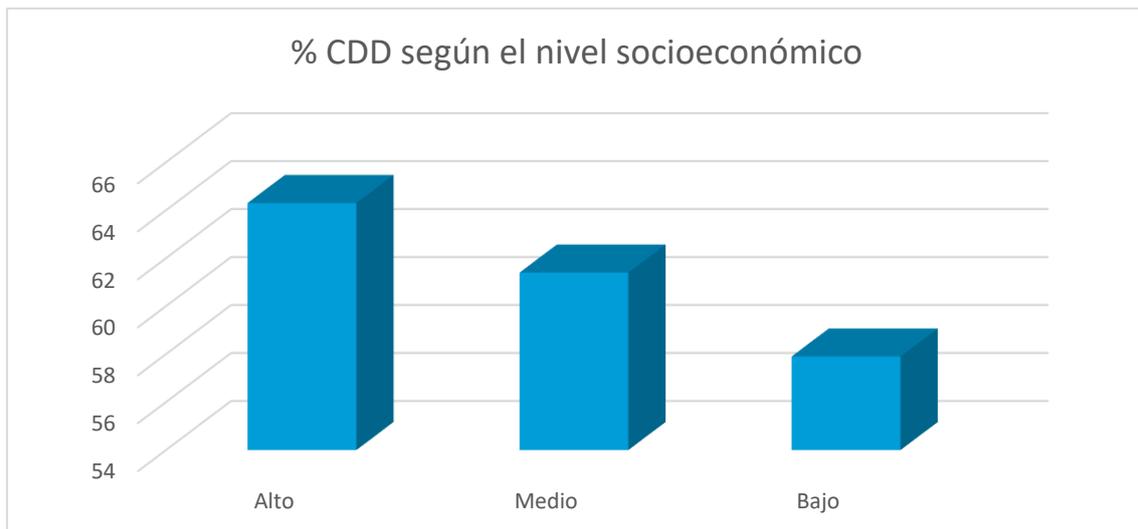


Figura 1. % Consumo Diario de Desayuno según el nivel socioeconómico.

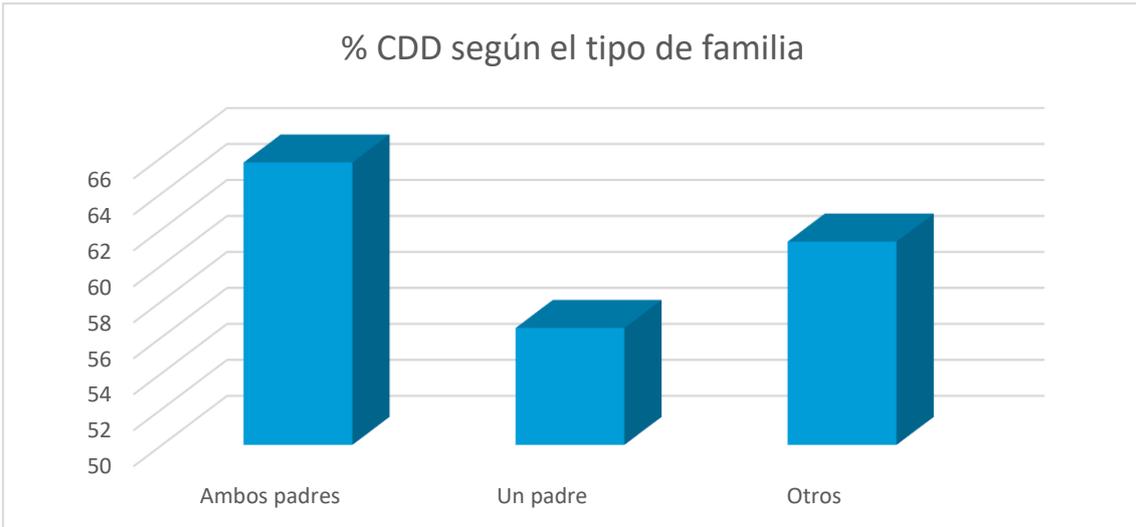


Figura 2. % Consumo Diario de Desayuno según el tipo de familia.

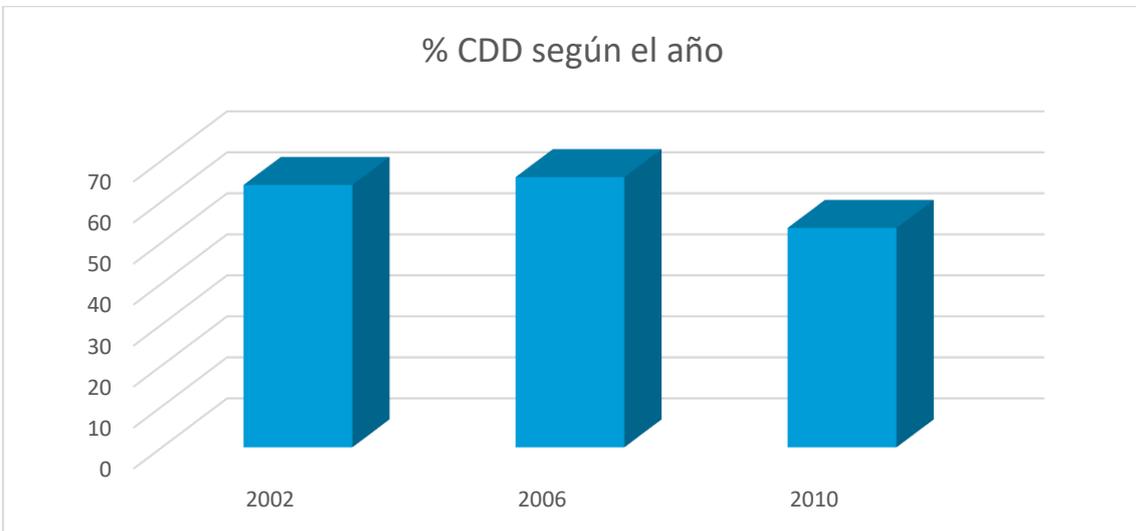


Figura 3. % Consumo Diario de Desayuno según el año de la encuesta

Asimismo, otro estudio de gran tamaño de *Vereecken y col. (2009)* comparó la ingesta diaria de desayuno en 41 países diferentes y estudió su relación con variables como el consumo de tabaco, consumo de alcohol, actividad física regular, horas de televisión por día, entre otros. Los resultados del estudio demuestran la importancia de este tiempo de comida. El estudio incluyó a 20.4534 adolescentes. Se encontró que únicamente en cuatro países de los estudiados, el porcentaje de niños y adolescentes que desayunan regularmente rebasa el 70%. En España, el 65% de las niñas y el 72% de los niños acostumbran desayunar. Algunas de las asociaciones interesantes que se obtuvieron en este estudio fueron las siguientes: el consumo diario de desayuno se relaciona con un estilo de vida saludable, actividad física regular, mayor consumo de frutas y verduras y menor tiempo de televisión por día. Por el contrario, saltarse el desayuno se relaciona con un estilo de vida poco saludable: mayor prevalencia de consumo de alcohol y tabaco, mayor consumo de bebidas azucaradas y un mayor tiempo frente al televisor (46).

*Littlecott y col (2015)* llevaron a cabo un estudio para encontrar la asociación entre el desayuno y el rendimiento escolar en niños de entre 9 y 11 años de edad. Se utilizó la etapa 2 del Statutory Assessment Tests (SATs) para evaluar el desempeño académico de los niños. Se observó que el consumo de desayuno, el número de alimentos saludables consumidos en el desayuno, el número de dulces y golosinas, así como, el número de porciones de frutas y verduras consumidas durante el día, parecen asociarse positivamente con un mejor desarrollo escolar (47).

## El desayuno en España

Según los últimos datos de la **Encuesta Nacional de Salud de España 2011/2012 (ENSE)**, realizada por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad en colaboración con el Instituto Nacional de Estadística, que recoge información sanitaria relativa a la población residente en España en 21.508 hogares: el 12,24% toma sólo algo líquido (café, leche, té, chocolate o cacao, yogur, etc.); el 1,74% algo líquido y fruta (incluyendo zumos); el 57,64% algo líquido y pan, tostadas, galletas, cereales o bollería; el 9,71% algo líquido y fruta o zumos y pan, tostadas, galletas, cereales o bollería y el 15,31% realizaban otro tipo de desayuno. El 3,36% de la población de estudio no suele desayunar (48).

En el Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España-**ALADINO 2015**, realizado a través de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) y de la Estrategia NAOS, también del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, con 10.899 escolares de 6 a 9 años, el desayuno más frecuente (49,7% población de estudio) estaba constituido por un lácteo (leche, batido, lácteo o yogur) más un alimento del grupo de cereales (galletas, cereales de desayuno o pan/tostadas). El 3,3% indicaron que habían tomado para desayunar un lácteo con bollería y solamente un 2,8% realizó un desayuno de calidad, considerando este el que incluye al menos tres grupos de alimentos (lácteo + cereal + fruta). Cuando se les preguntó a las familias, solo un 0,5% afirmó que el escolar nunca desayunaba (2).

## Datos del desayuno del Estudio ANIBES

### Metodología

Los datos actuales del desayuno han sido obtenidos a través de los resultados del reciente Estudio ANIBES, que aún por primera vez en España en una misma investigación la evaluación



de los datos antropométricos, la ingesta de macronutrientes y micronutrientes, así como el nivel de actividad física, datos socioeconómicos y estilos de vida de la población española (49,50).

En la encuesta, representativa de la población española, se utilizó un método indirecto de medida de la ingesta de alimentos (Registro Dietético de 3 días, con dos días laborables y uno de fin de semana). El registro consistió en describir todos los alimentos y bebidas consumidos a lo largo del día, realizando además fotografías mediante tablet antes y después de la ingesta (restos). Para estos resultados que se presentan, se han tenido en cuenta la ingesta de alimentos recogidos en el momento del desayuno.

### Regularidad del desayuno y características principales

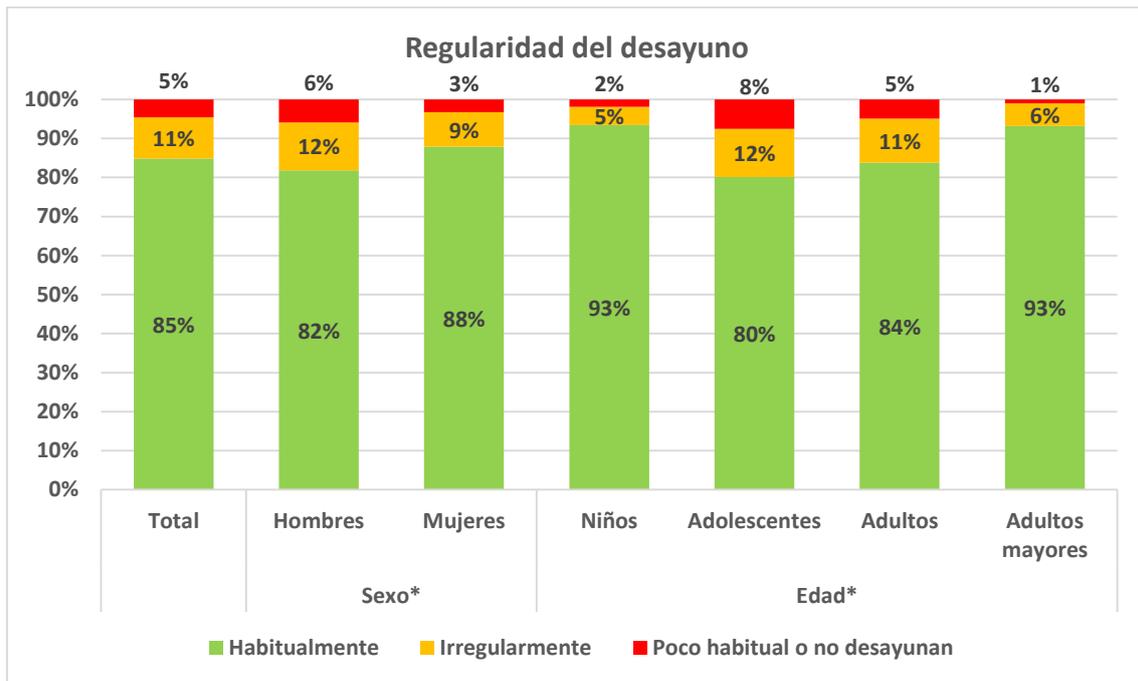
La clasificación de los participantes se ha realizado en función de los días que se ha tomado desayuno. Así, se han considerado tres grupos: los que desayunan habitualmente (tomaron los tres días del estudio el desayuno), los que desayunan irregularmente (desayunaron dos de los tres días) y los que desayunan de forma poco habitual o no desayunan (desayunan uno o ninguno de los días) (tabla 1).

Tabla 1. Muestra ANIBES de acuerdo a la regularidad del desayuno

	Total	Sexo		Grupos de edad			
		Hombres	Mujeres	Niños 9-12 años	Adolescentes 13-17 años	Adultos 18-64 años	Adultos mayores 65-75 años
Habitualmente	1704	829	875	199	169	1387	192
Irregularmente	212	124	88	10	26	186	12
Poco habitual o no desayunana	93	60	33	4	16	82	2
<b>TOTAL</b>	<b>2009</b>	<b>1013</b>	<b>996</b>	<b>213</b>	<b>211</b>	<b>1655</b>	<b>206</b>

Muestra total: 2009 participantes. Muestra total por grupos de edad: 2286 participantes.

Según los últimos datos sobre la población española recogidos en el estudio ANIBES, el 85 % de la población desayuna habitualmente, el 11 % lo realiza de forma irregular y un 5% no suele desayunar (figura 4). Los adolescentes especialmente (más en población femenina) y los adultos (más en población masculina) son los que más omiten el desayuno. Los niños varones y las mujeres adultas mayores, los que menos omiten esta ingesta.



*\*Existen diferencias estadísticamente significativas entre sexo y edad,  $p \leq 0,05$ .*

Figura 4. Regularidad del desayuno

En cuanto a la diferencia entre los días de la semana, en niños y, especialmente, en adolescentes, se suele omitir más el desayuno en los días laborables, frente a los fines de semana. En adultos y adultos mayores no se encuentran diferencias marcadas entre los días de la semana laborables o festivos.

La duración media del desayuno es de 11,2 minutos (10,8 minutos en días laborables y 12,1 minutos en fines de semana). Las personas que desayunan habitualmente emplean un tiempo medio de 11,5 min, los que lo realizan irregularmente dedican 9,13 min y los que habitualmente no lo realizan es también de unos 9,11 min. En la figura 5 se pueden ver las diferencias en el tiempo empleado para el desayuno según los diferentes grupos de edad de acuerdo al día de la semana. Para todos ellos se observa que se emplea menos tiempo en el momento del desayuno en los días laborables. En general, los adolescentes y adultos, suelen emplear menos tiempo. Por el contrario, los adultos mayores son las mayor tiempo emplean en el desayuno.

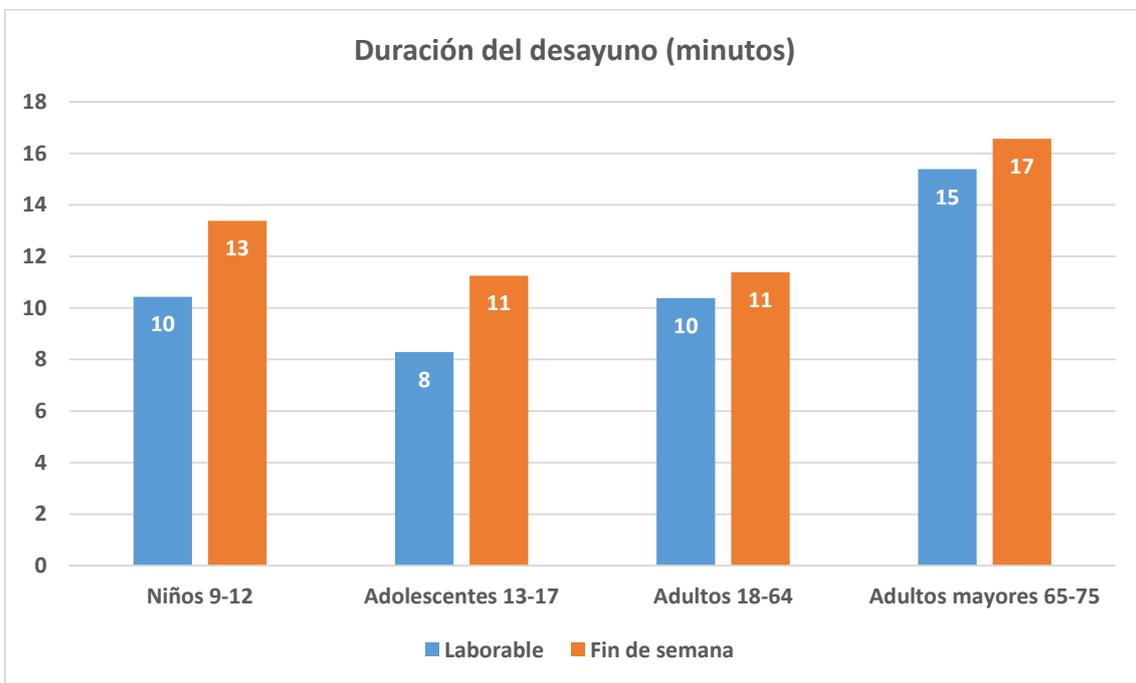


Figura 5. Tiempo medio empleado en el desayuno

La hora media de inicio del desayuno varía con la edad y el día de la semana, tal y como se puede ver en el figura 6. Existen claras diferencias entre la hora de inicio de los días laborables frente a los de fin de semana para todos los grupos de edad, a excepción de los adultos mayores en las que apenas existe diferencia horaria en la hora de inicio del desayuno.

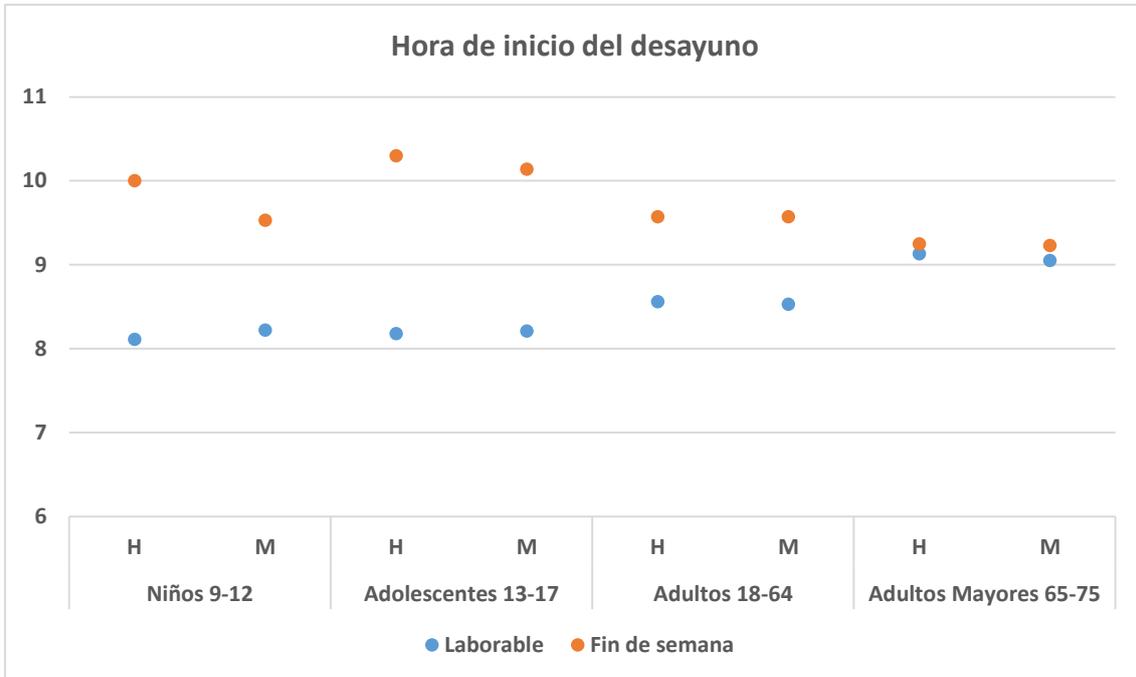


Figura 6. Hora media de inicio del desayuno

El lugar en donde se realiza el desayuno y la compañía, son también variables que cambian con la edad y día de la semana (figuras 7-8). Así, los niños suelen realizar un desayuno en el hogar y en compañía de la familia. En la adolescencia, empieza a estar más presente el desayuno en instituciones y restauración, tomándose cada vez más el desayuno sin ninguna compañía. El desayuno en adultos y adultos mayores, es consumido de formas diferentes, donde es importante destacar que la mayor parte de las veces se realiza en el hogar y, prácticamente la mitad de las veces, se realiza igualmente en soledad.

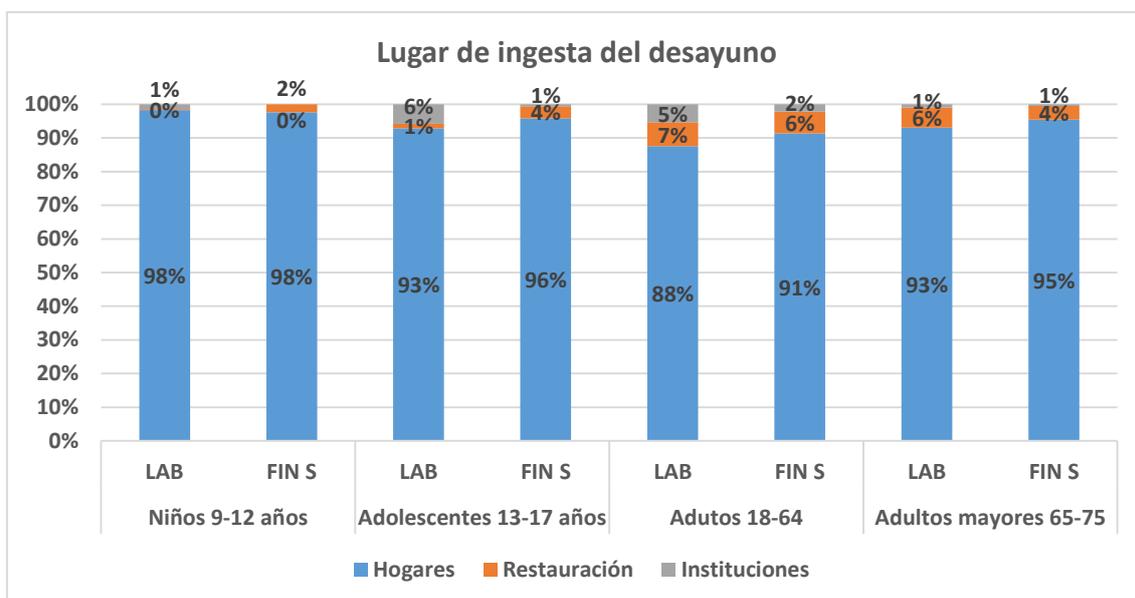


Figura 7. Lugar de ingesta del desayuno

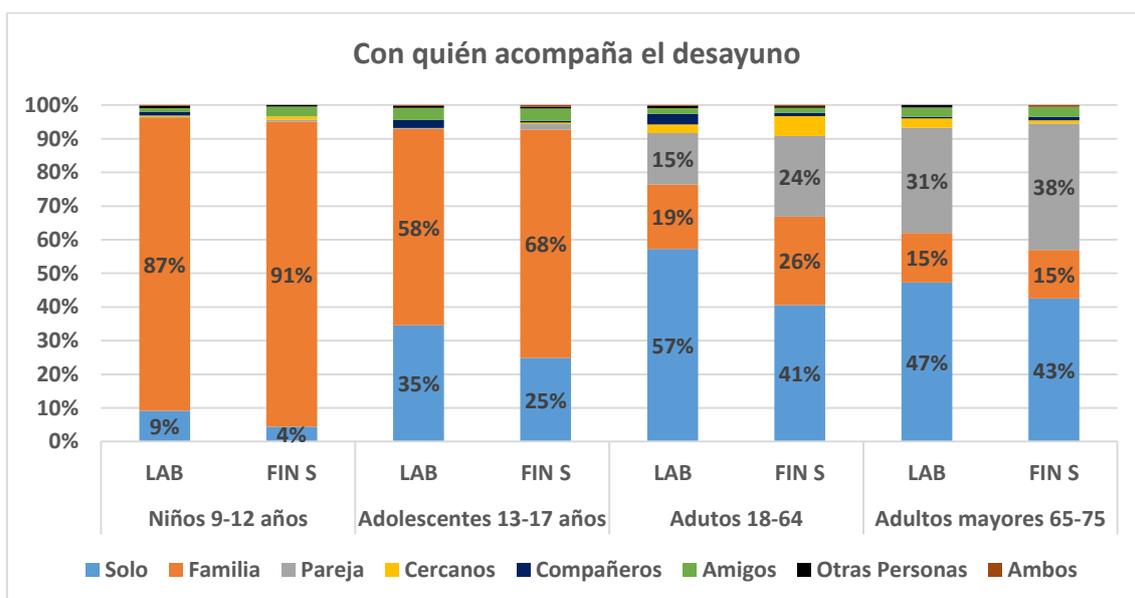


Figura 8. Con quien acompaña el desayuno

En las figuras 9 y 10, se muestra la regularidad del desayuno de acuerdo a factores socioeconómicos, tales como el nivel de estudios del responsable de la unidad familiar y al nivel de ingresos mensuales, respectivamente.

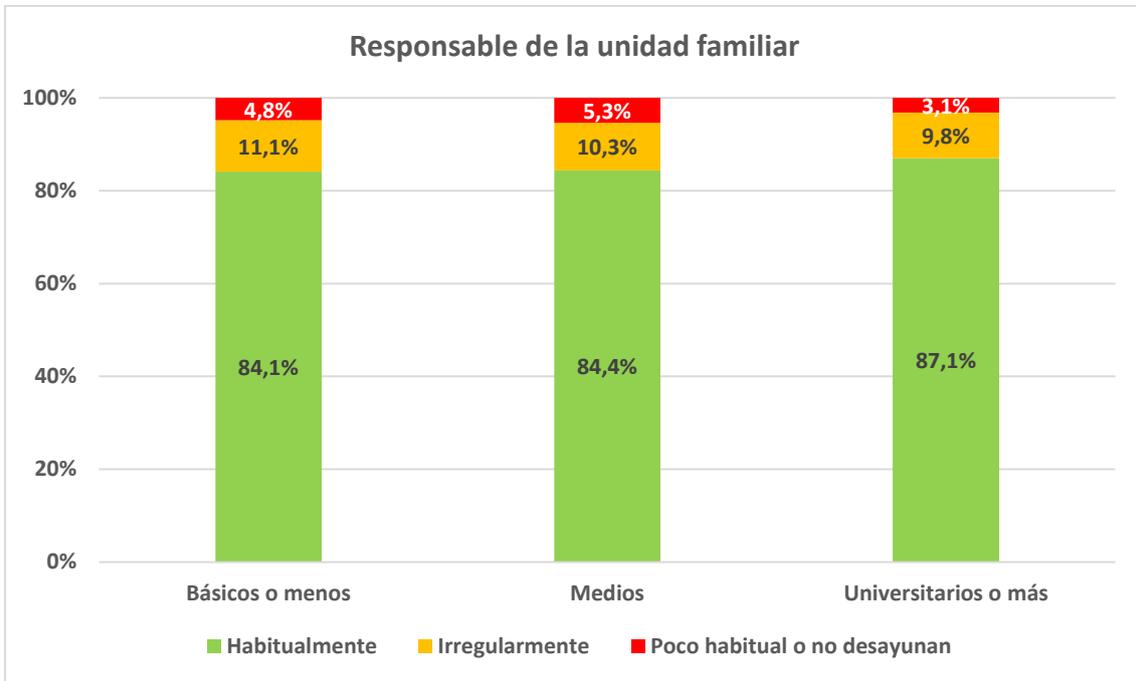


Figura 9. Regularidad del desayuno de acuerdo al responsable de la unidad familiar.

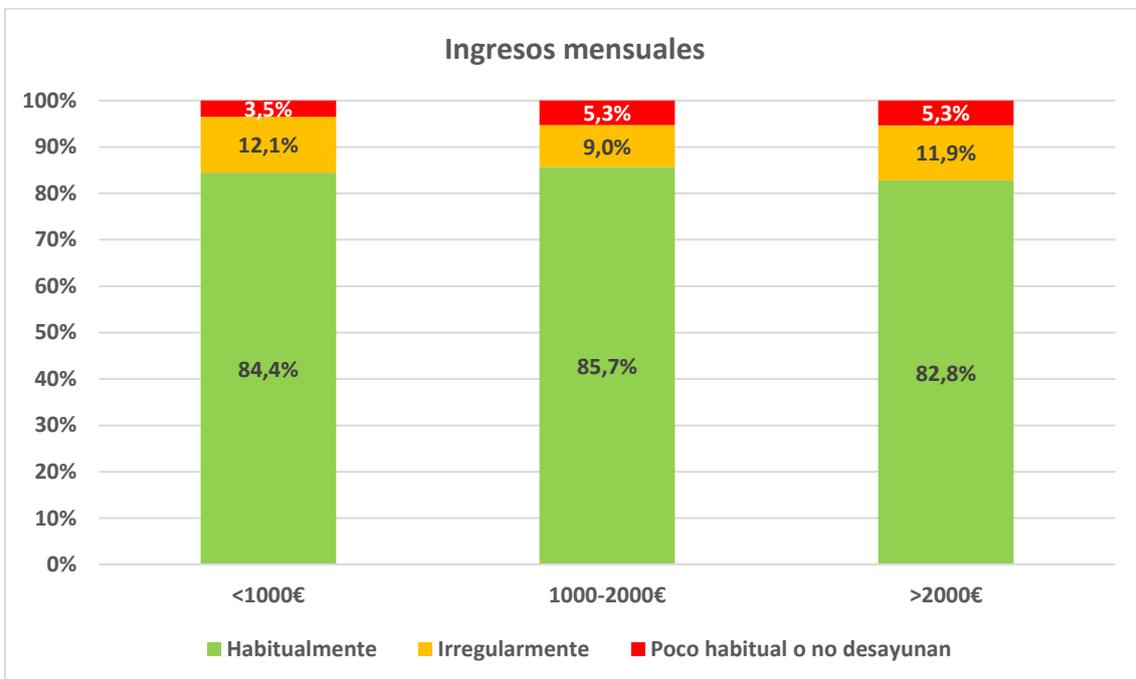


Figura 10. Regularidad del desayuno de acuerdo al nivel de ingresos del hogar mensualmente.

## El “Desayuno Completo”

En función de las características fundamentales de lo que se considera un desayuno completo, se ha clasificado a la población según el grado de cumplimiento de las recomendaciones, tal y como se indica en el siguiente esquema:

Tabla 2: Categorización del desayuno

INCOMPLETO	ACEPTABLE	ADECUADO
<p><b><u>Poca energía:</u></b> &lt;10% ETC (todos)</p>	<p><b><u>Poca energía, adecuada variedad:</u></b> 10-20% ETC + ≥ 3 grupos alimentos</p>	<p><b><u>Energía y variedad adecuada:</u></b> ≥ 20% ETC + ≥ 3 grupos alimentos</p>
<p><b><u>Poca variedad:</u></b> Sólo 1 grupo alimentos (todos) Solo 2 grupos alimentos (≤ 20% ETC)</p>	<p><b><u>Adecuada energía, poco variado:</u></b> ≥ 20% ETC + 2 grupos alimentos</p>	

Se considera consumidor con al menos ½ ración de los siguientes grupos de alimentos:

- Leche y derivados: Todos + bebidas de soja y similares.
- Frutas: Sólo Frutas frescas + Zumos de Frutas Naturales.
- Cereales y derivados: Todos.
- Otros Grupos: cualquiera distintos a los anteriores (no es necesario tamaño de ración).

Así, el 25 % de la población total española realizaría un desayuno completo, el 37% lo haría de forma aceptable y el 38% de la población ANIBES realizaría un desayuno incompleto.

En la figura 11 se puede ver la distribución de dicha categorización según el grupo de edad. Observándose que el desayuno “incompleto” tiene una gran prevalencia en todos los grupos de edad, principalmente en adultos con un 39%, seguido de adolescentes y adultos mayores, con un 35% y menor proporción en niños con un 22%. Siendo el grupo de niños el que mayor porcentaje obtiene de desayuno “aceptable” con un 54%, pero el menor porcentaje de “completo”, 24%, frente a otros grupos de población.

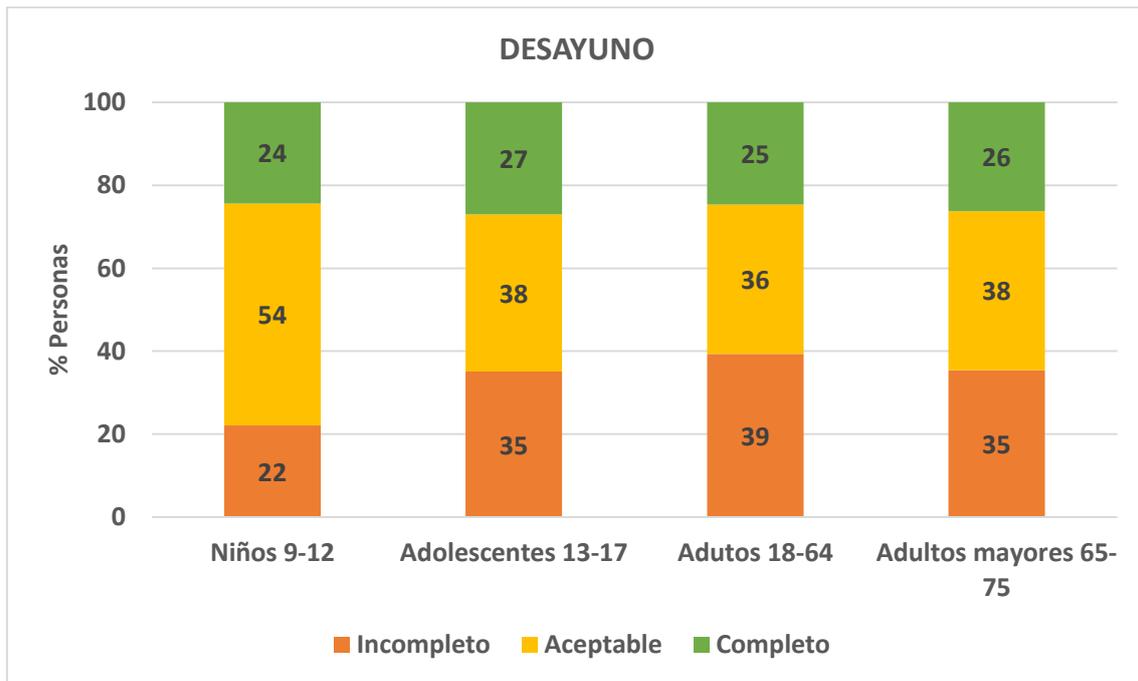


Figura 11. Distribución de la población de acuerdo a la categorización del desayuno

## Ingesta de energía y nutrientes

La ingesta media a partir del desayuno es de  $296 \pm 24$  kcal/día ( $310 \pm 28$  kcal/día en hombres y  $283 \pm 20$  kcal/día en mujeres), lo que supone aproximadamente el 16,7% de la energía total consumida diaria (16,1% en hombres y 17,3% en mujeres). Por tanto, el aporte energético medio del desayuno no alcanzaría la recomendación del 20-25% de la energía total consumida al día, para ninguno de los grupos de edad y sexo (figura 12).

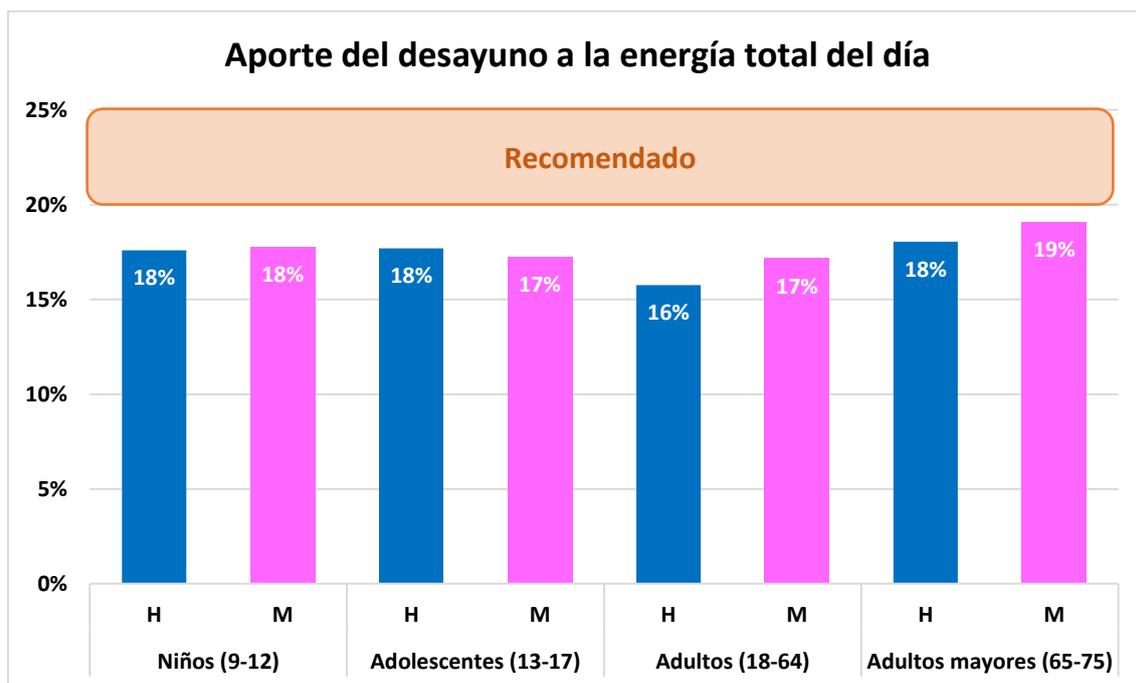


Figura 12. Aporte del desayuno a la energía total del día

En la figura 13 se indica el perfil calórico del desayuno del total de la población y de los diferentes grupos de edad. Observándose un mayor aporte a la energía en niños y adolescentes por parte de los azúcares añadidos y los ácidos grasos saturados. Por el contrario, para el grupo de adultos mayores se observa un mayor aporte a la energía por parte de los hidratos de carbono complejos (almidones) y los ácidos grasos monoinsaturados.

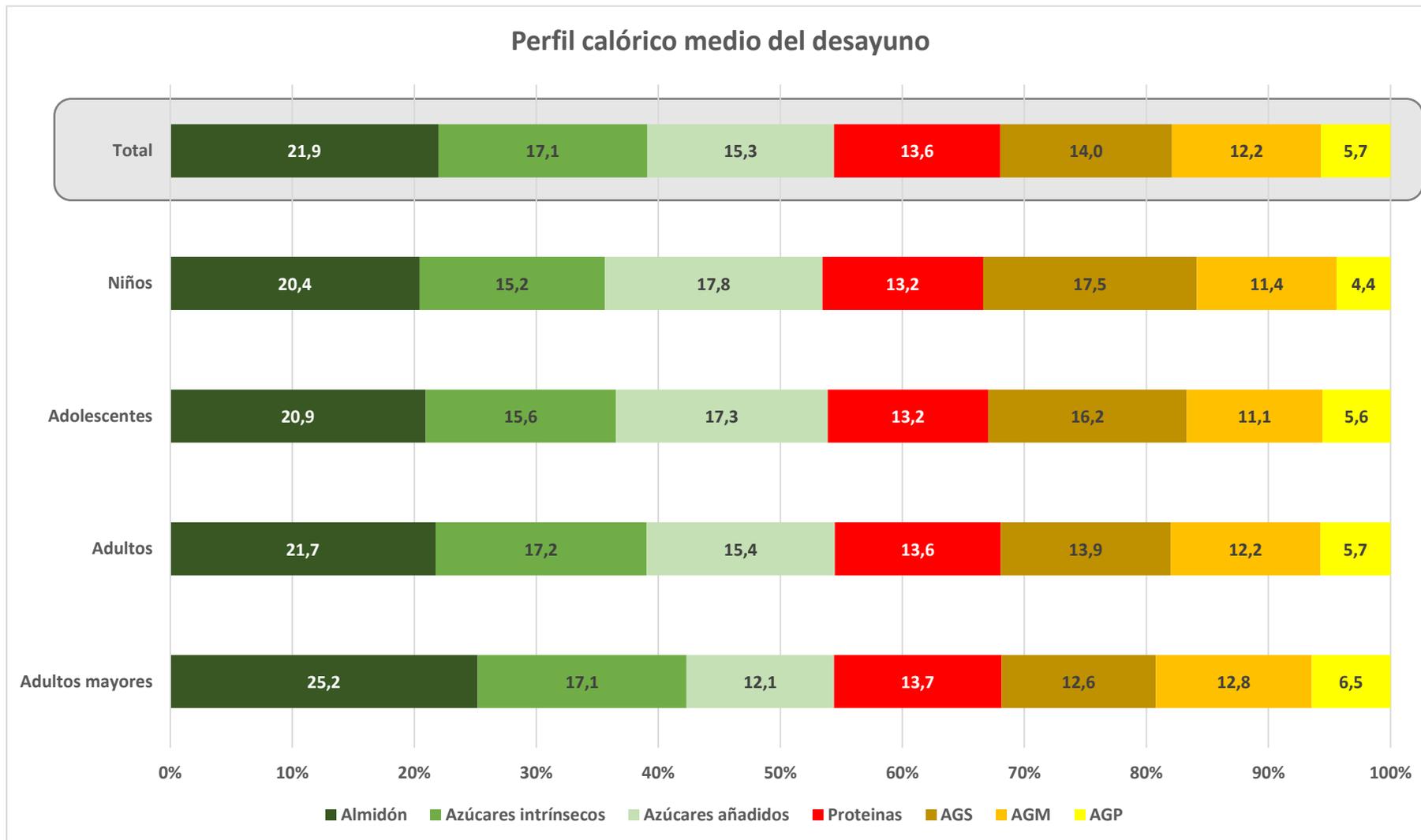


Figura 13. Perfil calórico del desayuno (consumidores)

En la tabla 3 se muestra la ingesta media de energía, macronutrientes y micronutrientes del desayuno y del total del día. En la tabla 4 el perfil calórico y lipídico.

En la figura 14, se muestra de forma gráfica la contribución del desayuno a la ingesta diaria de energía y nutrientes. Donde se puede ver como el aporte en el desayuno de los hidratos de carbono, y sus familias, frente al total del día se encuentran por encima del aporte (%) de la energía del desayuno. Por el contrario, la proteína, lípidos y fibra, se encuentran por debajo. Micronutrientes como la vitamina B<sub>2</sub> y B<sub>9</sub>, y minerales como el calcio, hierro, yodo, magnesio, fósforo y potasio, presentan un aporte en el desayuno al total de día muy por encima del aporte (%) de la energía del desayuno.

En cuanto a grupos de edad, destaca en adultos mayores una mayor contribución de azúcares añadidos en el desayuno frente al total del día debido a grupos de alimentos como el azúcar, mermeladas y bollería; y de almidón por parte del pan y la bollería. Por otro lado, en la edad infantil hay una mayor contribución de azúcares intrínsecos en el desayuno frente al total del día debido a la mayor ingesta de leche. Las fuentes alimentarias de estos nutrientes pueden verse en el siguiente apartado.

Tabla 3. Ingesta media de energía, macronutrientes y micronutrientes en el desayuno y del total del día

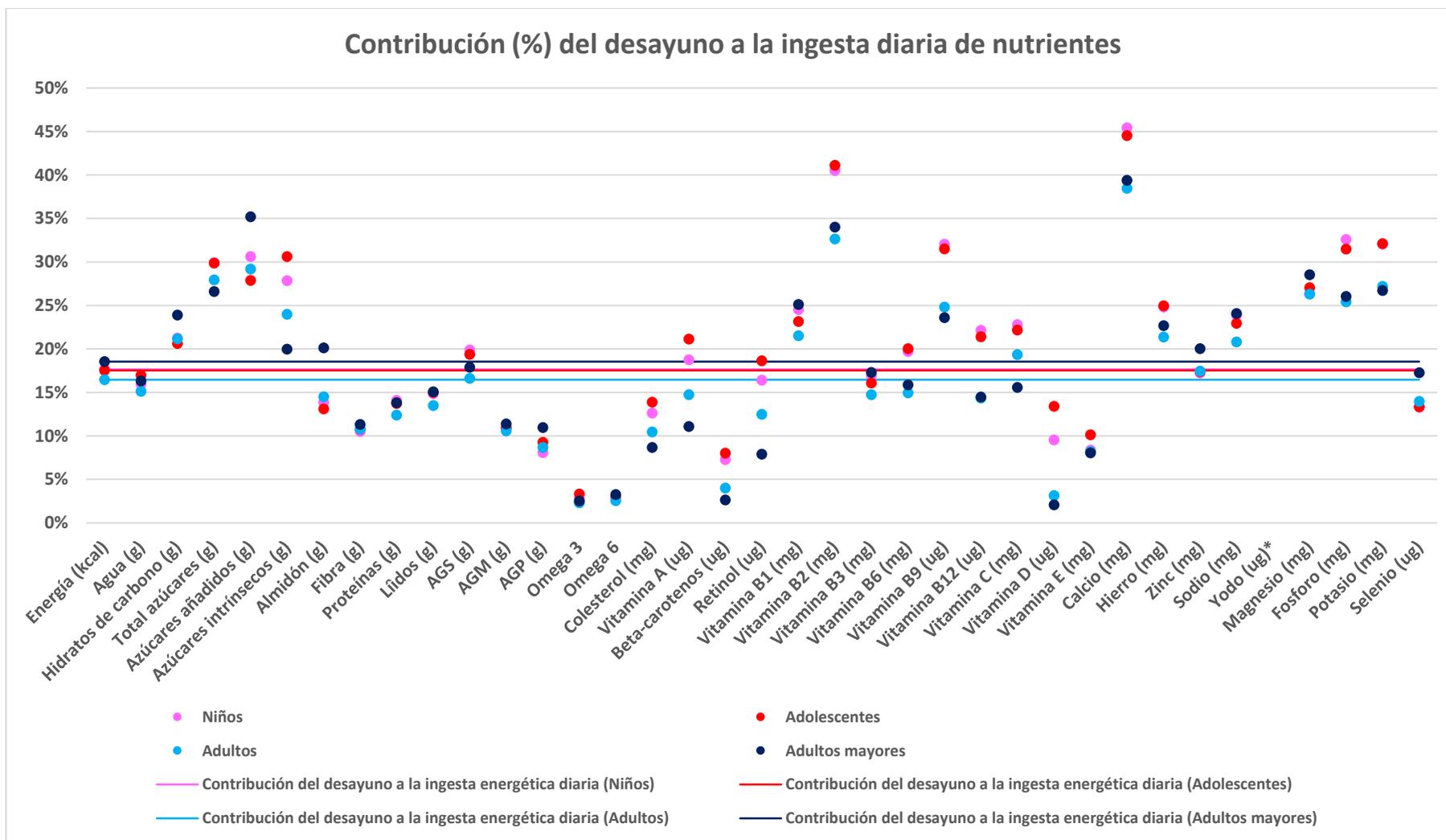
	Total (n=1980)				Niños (n=213)				Adolescentes (n=210)				Adultos (n=1627)				Adultos mayores (n=205)				p- valor (Desayuno)	p- valor (Día completo)
	Desayuno		Día completo		Desayuno		Día completo		Desayuno		Día completo		Desayuno		Día completo		Desayuno		Día completo			
	Media	DS	Media	DS	Media	DS	Media	DS	Media	DS	Media	DS	Media	DS	Media	DS	Media	DS	Media	DS		
Energía (kcal)	296	24,0	1777	34,0	342	12,9	1936	24,5	349	21,1	1989	32,1	293	25,7	1782	34,8	295	19,2	1591	28,4	-	-
Agua (g)	240,1	4,1	1573,3	57,3	215,3	3,8	1353,3	39,4	221,3	4,2	1303,7	37,0	243,2	4,5	1608,7	60,0	251,9	5,2	1544,3	42,7	0,000	0,000
Hidratos de carbono (g)	38,4	3,0	180,8	4,9	44,7	1,9	210,5	3,8	45,3	2,6	219,9	5,1	37,9	3,2	179,4	4,9	38,2	2,8	159,7	4,1	0,219	0,000
Azúcares totales (g)	20,2	2,0	72,8	3,7	26,5	1,2	88,5	3,1	25,7	1,7	86,2	3,5	19,9	2,0	71,4	3,7	18,5	2,1	69,5	3,5	0,000	0,000
Azúcares añadidos (g)	8,5	2,3	29,1	4,8	14,0	1,3	45,8	2,8	13,3	1,9	47,6	3,5	8,3	2,2	28,6	4,7	6,2	2,5	17,6	3,1	0,000	0,000
Azúcares intrínsecos (g)	9,5	4,0	39,9	2,7	11,4	2,9	40,8	2,2	11,0	3,2	36,0	2,7	9,4	4,1	39,2	2,7	9,8	4,0	49,2	3,2	0,230	0,000
Almidón (g)	15,5	3,6	105,3	3,8	16,6	2,4	119,8	2,7	17,2	3,2	131,1	3,7	15,3	3,9	105,3	3,8	17,6	2,8	87,5	3,1	0,000	0,000
Fibra (g)	1,3	0,5	12,1	0,6	1,2	0,3	11,5	0,4	1,2	0,4	11,3	0,5	1,3	0,5	12,1	0,6	1,6	0,5	14,0	0,7	0,000	0,000
Proteínas (g)	9,2	0,9	73,0	1,5	10,8	0,4	76,5	1,2	10,8	0,8	78,6	1,4	9,1	1,0	73,4	1,6	9,2	0,7	66,3	1,4	0,515	0,109
Lípidos (g)	10,4	1,8	76,0	2,1	12,4	0,9	83,7	1,4	12,6	1,6	84,1	1,9	10,3	1,9	76,5	2,2	9,9	1,8	65,8	1,7	0,386	0,023
AGS (g)	3,9	0,7	23,1	0,9	5,6	0,4	28,1	0,6	5,3	0,7	27,5	0,8	3,8	0,8	23,2	0,9	3,3	0,7	18,6	0,7	0,000	0,000
AGM (g)	3,5	0,8	32,8	0,9	3,8	0,4	34,2	0,7	3,7	0,6	34,3	0,8	3,5	0,8	33,0	1,0	3,4	0,7	29,9	0,7	0,000	0,000
AGP (g)	1,1	3,7	12,8	0,6	1,1	2,8	13,7	0,5	1,3	3,6	14,1	0,6	1,1	3,8	13,0	0,6	1,2	3,8	10,7	0,7	0,000	0,011
Omega 3	0,1	2,6	2,7	0,0	0,1	2,0	2,5	0,0	0,1	2,3	2,6	0,0	0,1	2,7	2,7	0,0	0,1	2,5	2,8	0,0	0,127	0,000
Omega 6	0,8	3,8	31,2	1,9	0,9	2,9	34,6	1,5	1,1	3,6	36,1	1,8	0,8	3,9	31,6	1,9	0,8	3,8	25,2	1,9	0,191	0,012
Colesterol (mg)	31,6	9,7	300,9	14,1	40,1	5,7	318,0	9,5	45,6	11,5	328,6	13,7	31,5	10,0	301,6	14,3	24,3	7,4	279,7	16,4	0,000	0,666
Vitamina A (ug)	34,3	28,3	236,3	1,1	51,5	25,7	274,9	1,1	50,6	23,1	239,5	1,0	34,8	29,2	236,2	1,1	24,6	27,9	222,0	1,1	0,021	0,062
Beta-caroteno (ug)	18,0	31,9	445,1	1,3	26,2	14,9	360,4	1,3	26,8	22,0	335,2	1,3	18,1	33,3	450,8	1,3	14,0	38,4	532,9	1,3	0,455	0,000
Retinol (ug)	13,9	35,2	115,7	1,8	27,1	34,7	165,4	1,5	25,8	31,8	138,5	1,5	14,2	35,6	114,2	1,8	7,5	33,3	95,4	1,7	0,001	0,002
Vitamina B1 (mg)	0,17	1,54	0,75	0,01	0,20	1,42	0,82	0,01	0,20	1,48	0,85	0,01	0,16	1,56	0,76	0,01	0,17	1,49	0,67	0,01	0,438	0,402
Vitamina B2 (mg)	0,33	1,55	0,98	0,01	0,46	1,42	1,13	0,01	0,43	1,50	1,06	0,01	0,32	1,56	0,98	0,01	0,32	1,52	0,94	0,02	0,000	0,001
Vitamina B3 (mg)	3,1	2,4	20,7	0,7	3,5	2,0	20,6	0,5	3,5	2,2	21,9	0,6	3,1	2,5	21,0	0,7	3,2	2,2	18,2	0,6	0,969	0,000
Vitamina B6 (mg)	0,14	1,87	0,94	0,01	0,19	1,62	0,95	0,01	0,20	1,68	0,98	0,01	0,14	1,90	0,94	0,01	0,14	1,86	0,90	0,01	0,051	0,010
Vitamina B9 (ug)	21,5	8,0	85,8	0,5	29,4	5,5	91,7	0,4	27,9	6,2	88,6	0,5	21,3	8,3	85,8	0,5	19,7	8,0	83,5	0,5	0,010	0,011
Vitamina B12 (ug)	0,45	0,11	3,01	0,04	0,66	0,07	2,97	0,02	0,59	0,10	2,75	0,03	0,43	0,11	3,03	0,04	0,43	0,09	2,96	0,04	0,000	0,000
Vitamina C (mg)	5,2	8,3	28,1	0,9	5,7	6,1	24,9	1,0	4,9	6,2	22,0	1,0	5,5	8,7	28,3	0,9	5,4	8,9	34,5	0,8	0,082	0,000
Vitamina D (ug)	0,0	3,8	1,4	0,2	0,1	3,4	1,1	0,1	0,1	3,5	1,1	0,1	0,0	3,8	1,4	0,2	0,0	4,3	1,4	0,2	0,000	0,000
Vitamina E (mg)	0,3	3,0	3,7	0,3	0,3	2,4	4,0	0,3	0,4	2,9	4,1	0,4	0,3	3,1	3,8	0,3	0,2	3,3	3,1	0,2	0,108	0,058
Calcio (mg)	196,9	23,7	502,0	26,7	285,0	13,9	627,6	18,2	260,1	24,4	584,2	30,0	189,6	23,6	493,0	26,3	186,9	19,1	474,5	26,1	0,000	0,000
Hierro (mg)	1,5	2,2	6,7	1,4	1,8	1,8	7,1	1,3	1,8	2,0	7,2	1,4	1,4	2,2	6,7	1,4	1,4	2,0	6,3	1,4	0,228	0,008
Zinc (mg)	1,0	0,2	5,9	0,2	1,1	0,1	6,1	0,1	1,1	0,1	6,3	0,2	1,0	0,2	6,0	0,2	1,1	0,1	5,4	0,2	0,000	0,003
Sodio (mg)	295,2	47,6	1383,6	51,5	369,7	24,8	1548,7	41,3	363,2	37,9	1584,0	53,0	288,0	50,6	1385,5	51,4	284,9	34,6	1182,8	40,7	0,050	0,020
Yodo (ug)	115,6	82,4	135,9	1,5	160,2	83,3	188,0	1,3	148,2	91,6	158,7	1,6	110,7	81,3	131,2	1,5	114,2	77,7	144,0	1,5	0,000	0,000
Magnesio (mg)	37,8	4,8	142,8	3,2	38,7	3,1	146,8	2,4	38,8	4,0	143,4	3,1	37,7	5,1	143,2	3,2	40,1	4,5	140,4	3,8	0,000	0,000
Fósforo (mg)	217,7	21,6	835,5	20,1	302,8	14,2	929,6	16,7	282,9	20,3	898,9	20,7	211,7	22,2	833,5	20,1	203,0	13,5	779,6	19,3	0,000	0,015
Potasio (mg)	410,4	33,1	1491,6	33,4	503,5	25,2	1570,7	28,1	482,7	31,6	1504,0	36,2	404,3	34,1	1487,1	33,5	405,5	29,4	1517,6	38,0	0,000	0,000
Selenio (ug)	7,9	1,6	55,6	2,0	7,6	0,9	57,2	1,8	7,9	1,2	59,4	2,1	7,8	1,7	55,8	2,0	8,8	1,3	50,9	1,9	0,000	0,116

\*Metodología: Participantes que tomaron desayuno. Eliminación de consumos extremos o que distan  $\pm 3DS$  de la media. Normalización de las variables aplicando transformaciones de escala (raíz y logarítmica). Análisis estadístico de los nutrientes por ANCOVA ajustado a la Energía (kcal/día). Las medias mostradas se presentan en su escala original aplicando la inversa de la transformada.

Tabla 4. Perfil calórico y lipídico del desayuno y del total del día

	Total (n=1980)				Niños (n=213)				Adolescentes (n=210)				Adultos (n=1627)				Adultos mayores (n=205)			
	Desayuno		Día completo		Desayuno		Día completo		Desayuno		Día completo		Desayuno		Día completo		Desayuno		Día completo	
	Media	DS	Media	DS	Media	DS	Media	DS	Media	DS	Media	DS	Media	DS	Media	DS	Media	DS	Media	DS
Hidratos de carbono (%)	<b>54,3</b>	14,0	<b>42,5</b>	7,2	<b>53,5</b>	9,3	<b>44,2</b>	5,9	<b>53,9</b>	11,1	<b>45,0</b>	6,9	<b>54,3</b>	14,1	<b>42,2</b>	7,2	<b>54,4</b>	15,0	<b>42,7</b>	7,5
Azúcares totales (%)	<b>32,3</b>	18,7	<b>17,5</b>	5,9	<b>33,0</b>	10,9	<b>18,9</b>	5,2	<b>32,9</b>	14,3	<b>18,0</b>	5,6	<b>32,6</b>	19,3	<b>17,1</b>	5,8	<b>29,2</b>	16,9	<b>19,0</b>	6,8
Azúcares añadidos (%)	<b>15,3</b>	13,9	<b>7,5</b>	4,8	<b>17,8</b>	8,1	<b>9,9</b>	4,0	<b>17,3</b>	9,8	<b>10,2</b>	4,5	<b>15,4</b>	14,5	<b>7,4</b>	4,8	<b>12,1</b>	12,8	<b>5,3</b>	3,6
Azúcares intrínsecos (%)	<b>17,1</b>	14,2	<b>10,0</b>	5,0	<b>15,2</b>	8,2	<b>8,9</b>	3,7	<b>15,6</b>	11,4	<b>7,8</b>	3,8	<b>17,2</b>	14,8	<b>9,8</b>	4,8	<b>17,1</b>	12,7	<b>13,7</b>	5,8
Almidón (%)	<b>21,9</b>	12,1	<b>25,0</b>	6,3	<b>20,4</b>	9,7	<b>25,3</b>	4,8	<b>20,9</b>	11,1	<b>26,9</b>	5,3	<b>21,7</b>	12,3	<b>25,0</b>	6,4	<b>25,2</b>	11,6	<b>23,6</b>	6,1
Proteínas (%)	<b>13,6</b>	7,0	<b>17,3</b>	3,4	<b>13,2</b>	3,4	<b>16,2</b>	2,7	<b>13,2</b>	5,3	<b>16,2</b>	2,8	<b>13,6</b>	7,2	<b>17,4</b>	3,4	<b>13,7</b>	6,2	<b>17,9</b>	3,6
Lípidos (%)	<b>31,9</b>	13,8	<b>40,1</b>	6,4	<b>33,4</b>	9,7	<b>39,6</b>	5,1	<b>32,9</b>	11,2	<b>38,8</b>	5,9	<b>31,8</b>	13,9	<b>40,4</b>	6,4	<b>31,9</b>	15,3	<b>39,5</b>	6,7
AGS (%)	<b>14,0</b>	7,3	<b>13,4</b>	3,1	<b>17,5</b>	6,5	<b>14,6</b>	2,7	<b>16,2</b>	6,8	<b>14,0</b>	2,9	<b>13,9</b>	7,4	<b>13,5</b>	3,1	<b>12,6</b>	7,5	<b>12,4</b>	3,2
AGM (%)	<b>12,2</b>	6,7	<b>19,2</b>	3,8	<b>11,4</b>	4,1	<b>17,8</b>	3,1	<b>11,1</b>	4,8	<b>17,5</b>	3,5	<b>12,2</b>	6,8	<b>19,3</b>	3,8	<b>12,8</b>	7,8	<b>19,9</b>	4,1
AGP (%)	<b>5,7</b>	6,3	<b>7,5</b>	2,4	<b>4,4</b>	4,5	<b>7,2</b>	2,1	<b>5,6</b>	5,9	<b>7,2</b>	2,3	<b>5,7</b>	6,1	<b>7,6</b>	2,4	<b>6,5</b>	8,3	<b>7,2</b>	2,9

*\*Metodología: Participantes que tomaron desayuno. Eliminación de consumos extremos o que distan  $\pm 3DS$  de la media. Normalización de las variables aplicando transformaciones de escala (raíz y logarítmica). Las medias mostradas se presentan en su escala original aplicando la inversa de la transformada.*



\* Valores del Yodo: 85% en niños, 93% en adolescentes, 84% en adultos y 79% en adultos mayores.

Figura 14. Contribución del desayuno a la ingesta diaria de nutrientes

## **Grupos de alimentos**

Teniendo en cuenta los consumidores de cada uno de los grupos de alimentos, en la tabla 5 se muestra el aporte de energía y algunos nutrientes de los grupos más relevantes del desayuno.

En las figuras 15-18, se puede observar los grupos de alimentos más consumidos en el desayuno según grupos de edad y la contribución que estos realizan a la energía y nutrientes.

Tabla 5. Aporte de los grupos de alimentos más relevantes del desayuno a la ingesta de energía y nutrientes.

	N = 1980	% of consumidores	Ingesta (g)	Energía (kcal)	Agua (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares totales (g)	Azúcares añadidos (g)	Azúcares intrínsecos (g)	Almidón (g)	Fibra (g)	Proteínas (g)
<b>LECHE Y DERIVADOS</b>	1716	<b>87%</b>	155,4	84,5	138,6	8,1	8,1	0,7	7,4	0,0	0,0	5,4
Leche	1599	<b>81%</b>	153,8	74,6	138,7	7,4	7,4	0,1	7,3	0,0	0,0	4,9
<i>Semidesnatada</i>	854	<b>43%</b>	131,6	56,6	119,9	5,8	5,8	0,0	5,8	0,0	0,0	3,9
<i>Desnatada</i>	428	<b>22%</b>	139,0	48,7	127,2	7,0	7,0	0,0	7,0	0,0	0,0	4,7
<i>Entera</i>	585	<b>30%</b>	125,2	82,6	110,3	6,3	6,3	0,0	6,3	0,0	0,0	4,1
Quesos	201	<b>10%</b>	17,7	52,5	9,4	0,5	0,5	0,0	0,4	0,0	0,0	3,8
Yogurt y otras leches fermentadas	155	<b>8%</b>	69,9	58,0	57,6	7,9	7,9	3,6	4,3	0,0	0,0	2,7
Otros lácteos	61	<b>3%</b>	105,9	100,7	85,7	12,3	11,8	8,2	3,6	0,4	0,1	3,8
<b>CEREALES Y DERIVADOS</b>	1690	<b>85%</b>	44,7	159,3	9,3	26,2	4,3	3,7	0,6	21,9	1,6	3,4
Pan	1012	<b>51%</b>	33,1	92,5	10,3	18,4	0,7	0,2	0,5	17,7	1,1	2,7
<i>Pan blanco</i>	859	<b>43%</b>	32,0	89,4	10,0	18,1	0,7	0,1	0,5	17,5	0,8	2,5
<i>Pan integral</i>	214	<b>11%</b>	24,1	62,1	8,4	11,4	0,5	0,2	0,3	10,8	1,8	2,1
Bollería y pastelería	922	<b>47%</b>	34,5	151,3	4,5	20,0	5,6	5,3	0,3	14,4	1,2	2,3
Cereales de desayuno y barritas.	288	<b>15%</b>	22,5	85,8	1,3	17,6	4,8	4,2	0,5	12,8	0,9	2,0
Granos y harinas	158	<b>8%</b>	18,5	66,5	2,1	12,5	0,1	0,0	0,1	12,4	1,2	1,9
<b>BEBIDAS NO ALCOHÓLICAS</b>	1547	<b>78%</b>	139,2	15,7	135,4	3,1	3,0	0,7	2,4	0,0	0,0	0,5
Café e infusiones	1228	<b>62%</b>	69,9	3,0	69,1	0,5	0,5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,3
Agua	489	<b>25%</b>	164,0	0,0	164,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Zumos y néctares	237	<b>12%</b>	112,8	52,4	99,6	12,5	12,5	0,7	11,8	0,0	0,1	0,5
Otras bebidas (soja, etc.)	124	<b>6%</b>	126,5	47,8	117,1	5,0	4,7	2,7	2,0	0,0	0,0	2,7
<b>AZÚCARES Y DULCES</b>	1510	<b>76%</b>	11,6	42,1	1,6	8,9	8,7	8,4	0,3	0,2	0,0	0,5
Azúcar	863	<b>44%</b>	7,6	29,5	0,2	7,4	7,4	7,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Chocolates	611	<b>31%</b>	12,1	47,0	1,8	7,9	7,3	7,2	0,1	0,6	0,0	1,1
Mermeladas y otros	255	<b>13%</b>	13,6	36,5	4,4	9,1	9,1	7,5	1,6	0,0	0,1	0,0
Otros dulces	257	<b>13%</b>	0,3	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>ACEITES Y GRASAS</b>	841	<b>42%</b>	10,1	80,4	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Aceite de oliva	475	<b>24%</b>	6,4	57,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Mantequilla, margarina y mantecas	429	<b>22%</b>	12,2	89,4	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
<b>FRUTA</b>	415	<b>21%</b>	123,9	64,5	86,5	11,8	11,3	0,0	11,3	0,5	1,7	1,0
Fruta fresca	289	<b>15%</b>	127,9	55,3	83,0	11,5	10,9	0,0	10,9	0,6	2,1	0,7
Zumos de fruta natural	118	<b>6%</b>	109,1	46,9	97,4	10,9	10,9	0,0	10,9	0,0	0,1	0,7
<b>CARNE Y PRODUCTOS CÁRNICOS</b>	386	<b>19%</b>	28,4	68,2	16,8	0,3	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	6,4
<b>VERDURAS Y HORTALIZAS</b>	242	<b>12%</b>	19,0	4,2	16,3	0,7	0,6	0,0	0,6	0,1	0,3	0,2
<b>HUEVOS</b>	136	<b>7%</b>	23,7	27,8	16,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6

\*Metodología: Participantes que tomaron desayuno.

Tabla 5. Aporte de los grupos de alimentos más relevantes del desayuno a la ingesta de energía y nutrientes (Cont.)

	Grasa (g)	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Omega 3 (g)	Omega 6 (g)	Colesterol (mg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)	Yodo (ug)	Magnesio (mg)	Fosforo (mg)	Potasio (mg)	Selenio (ug)
<b>LECHE Y DERIVADOS</b>	3,4	1,9	0,9	0,1	0,0	0,1	12,8	208,0	0,2	0,5	98,2	129,5	19,4	158,2	237,7	1,8
Leche	2,8	1,5	0,7	0,1	0,0	0,1	11,4	198,2	0,2	0,5	78,1	138,5	18,6	145,5	232,2	1,5
<i>Semidesnatada</i>	2,0	1,1	0,5	0,0	0,0	0,0	7,8	173,7	0,1	0,4	65,8	118,4	15,8	125,0	197,4	1,3
<i>Desnatada</i>	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	2,8	180,7	0,1	0,4	72,3	125,1	16,7	132,1	208,5	1,4
<i>Entera</i>	4,5	2,4	1,2	0,1	0,0	0,1	17,5	151,5	0,1	0,4	62,6	112,7	15,0	115,2	187,8	1,3
Quesos	4,0	2,4	1,0	0,1	0,0	0,1	11,5	93,2	0,1	0,5	164,2	1,4	4,8	94,5	29,4	1,7
Yogurt y otras leches fermentadas	1,8	1,1	0,5	0,0	0,0	0,0	3,4	88,3	0,1	0,3	40,7	3,3	9,4	84,5	127,0	0,8
Otros lácteos	4,0	2,2	1,1	0,1	0,0	0,1	15,3	125,1	0,3	0,4	70,9	0,0	19,7	110,3	181,4	2,2
<b>CEREALES Y DERIVADOS</b>	4,2	1,4	1,3	1,1	0,1	1,0	19,6	29,0	1,1	0,6	184,7	1,1	14,8	56,7	57,4	7,5
Pan	0,6	0,1	0,2	0,2	0,0	0,2	0,0	14,6	0,6	0,6	175,8	1,4	12,0	35,1	41,6	9,6
<i>Pan blanco</i>	0,6	0,1	0,2	0,2	0,0	0,2	0,0	14,3	0,6	0,5	173,6	1,6	8,7	28,2	32,7	9,0
<i>Pan integral</i>	0,5	0,1	0,2	0,2	0,0	0,2	0,0	9,8	0,6	0,7	119,2	0,2	21,4	47,2	58,7	8,3
Bollería y pastelería	6,7	2,4	2,1	1,8	0,2	1,6	35,9	27,2	0,6	0,3	112,2	0,2	7,9	48,8	44,2	2,9
Cereales de desayuno y barritas.	0,6	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	27,4	1,9	0,1	103,7	0,0	9,5	22,6	9,9	0,3
Granos y harinas	0,7	0,1	0,2	0,3	0,0	0,0	0,0	7,6	0,7	0,5	5,9	1,1	16,6	53,1	46,6	1,1
<b>BEBIDAS NO ALCOHÓLICAS</b>	0,1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,1	0,2	0,0	5,4	0,2	7,6	10,6	85,6	0,2
Café e infusiones	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	0,1	0,0	2,4	0,0	6,1	5,5	65,5	0,0
Agua	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Zumos y néctares	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,7	0,4	0,1	5,7	1,1	10,5	15,2	160,8	1,0
Otras bebidas (soja, etc.)	1,8	0,3	0,4	1,0	0,0	0,0	0,0	12,1	0,4	0,2	29,7	0,0	14,0	43,7	111,7	1,2
<b>AZÚCARES Y DULCES</b>	0,5	0,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,1	3,2	0,2	0,0	39,1	0,0	1,0	31,8	65,4	0,5
Azúcar	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0
Chocolates	1,2	0,6	0,4	0,1	0,0	0,1	0,2	6,1	0,5	0,0	95,3	0,0	2,1	77,2	156,5	1,2
Mermeladas y otros	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	2,7	0,0	0,5	2,5	8,8	0,0
Otros dulces	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>ACEITES Y GRASAS</b>	8,9	2,8	3,9	1,6	0,1	1,4	10,9	0,7	0,0	0,0	21,5	2,0	0,1	0,7	0,7	0,0
Aceite de oliva	6,4	1,0	4,5	0,7	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Mantequilla, margarina y mantecas	9,9	4,2	2,6	2,0	0,1	1,8	21,4	1,5	0,0	0,0	42,1	3,8	0,2	1,3	1,5	0,0
<b>FRUTA</b>	1,1	0,2	0,3	0,5	0,1	0,4	0,0	19,8	0,4	0,2	3,0	2,1	16,9	27,7	225,5	0,6
Fruta fresca	0,3	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	16,4	0,4	0,2	2,8	1,9	14,5	20,8	219,4	0,5
Zumos de fruta natural	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,9	0,2	0,2	1,1	2,2	10,9	20,7	181,1	0,0
<b>CARNE Y PRODUCTOS CÁRNICOS</b>	4,6	1,6	1,9	0,6	0,0	0,5	19,1	3,5	0,6	0,6	226,1	0,7	4,9	45,6	66,1	1,8
<b>VERDURAS Y HORTALIZAS</b>	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,9	0,1	0,0	3,2	1,3	1,8	5,2	50,1	0,0
<b>HUEVOS</b>	1,9	0,5	0,7	0,3	0,0	0,2	66,2	9,9	0,3	0,2	32,2	9,1	2,5	35,6	28,8	2,2

\*Metodología: Participantes que tomaron desayuno.

Tabla 5. Aporte de los grupos de alimentos más relevantes del desayuno a la ingesta de energía y nutrientes (Cont.)

	Vitamina A (µg)	Beta-caroteno (µg)	Retinol (µg)	Vitamina B <sub>1</sub> (mg)	Vitamina B <sub>2</sub> (mg)	Vitamina B <sub>3</sub> (mg)	Vitamina B <sub>6</sub> (mg)	Vitamina B <sub>9</sub> (µg)	Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	Vitamina C (mg)	Vitamina D (µg)	Vitamina E (mg)
<b>LECHE Y DERIVADOS</b>	27,3	11,6	21,4	0,1	0,3	1,3	0,1	8,1	0,5	2,5	0,0	0,1
Leche	21,6	10,2	16,5	0,1	0,3	1,2	0,1	7,7	0,5	2,6	0,0	0,0
<i>Semidesnatada</i>	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,1	0,1	6,6	0,4	2,4	0,0	0,0
<i>Desnatada</i>	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,1	0,1	7,0	0,4	1,9	0,0	0,0
<i>Entera</i>	57,6	27,5	43,8	0,1	0,2	1,0	0,1	6,3	0,4	2,3	0,0	0,1
Quesos	44,0	17,9	34,9	0,0	0,1	0,6	0,0	3,2	0,2	0,0	0,0	0,1
Yogurt y otras leches fermentadas	10,5	0,0	10,5	0,0	0,1	0,4	0,1	3,9	0,2	0,3	0,0	0,0
Otros lácteos	31,3	0,2	29,2	0,0	0,2	0,7	0,0	6,1	0,3	0,9	0,2	0,0
<b>CEREALES Y DERIVADOS</b>	9,5	1,8	8,7	0,1	0,1	1,6	0,1	14,7	0,0	1,0	0,2	0,1
Pan	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,8	0,0	4,7	0,0	0,0	0,0	0,0
<i>Pan blanco</i>	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0
<i>Pan integral</i>	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	0,9	0,1	7,3	0,0	0,0	0,0	0,0
Bolería y pastelería	16,9	0,5	16,0	0,0	0,0	0,7	0,0	6,6	0,0	0,0	0,1	0,1
Cereales de desayuno y barritas.	0,0	0,0	0,0	0,3	0,3	3,9	0,4	43,4	0,2	5,2	1,0	0,1
Granos y harinas	0,1	0,5	0,0	0,1	0,0	0,6	0,1	9,1	0,0	0,0	0,0	0,2
<b>BEBIDAS NO ALCOHÓLICAS</b>	2,6	15,6	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	3,6	0,0	4,5	0,0	0,1
Café e infusiones	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Agua	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Zumos y néctares	16,9	102,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,1	14,0	0,0	29,4	0,0	0,1
Otras bebidas (soja, etc.)	0,0	0,0	0,0	0,1	0,3	0,6	0,1	17,6	0,0	0,0	0,0	1,3
<b>AZÚCARES Y DULCES</b>	0,5	2,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,0	0,1	0,0	0,0
Azúcar	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Chocolates	0,8	4,5	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	3,9	0,0	0,0	0,0	0,1
Mermeladas y otros	1,0	5,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0
Otros dulces	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>ACEITES Y GRASAS</b>	52,5	19,7	49,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6
Aceite de oliva	0,6	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4
Mantequilla, margarina y mantecas	102,2	34,8	96,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,5
<b>FRUTA</b>	20,8	125,2	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	22,3	0,0	29,0	0,0	0,2
Fruta fresca	25,0	150,7	0,0	0,0	0,0	0,5	0,1	13,7	0,0	23,7	0,0	0,1
Zumos de fruta natural	10,9	65,5	0,0	0,1	0,0	0,3	0,0	40,4	0,0	43,6	0,0	0,1
<b>CARNE Y PRODUCTOS CÁRNICOS</b>	85,6	0,0	83,9	0,1	0,1	2,1	0,1	0,8	0,3	0,0	0,0	0,0
<b>VERDURAS Y HORTALIZAS</b>	25,1	150,6	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	4,7	0,0	4,6	0,0	0,2
<b>HUEVOS</b>	32,3	0,0	32,3	0,0	0,1	0,8	0,0	9,1	0,4	0,0	0,3	0,2

\*Metodología: Participantes que tomaron desayuno.

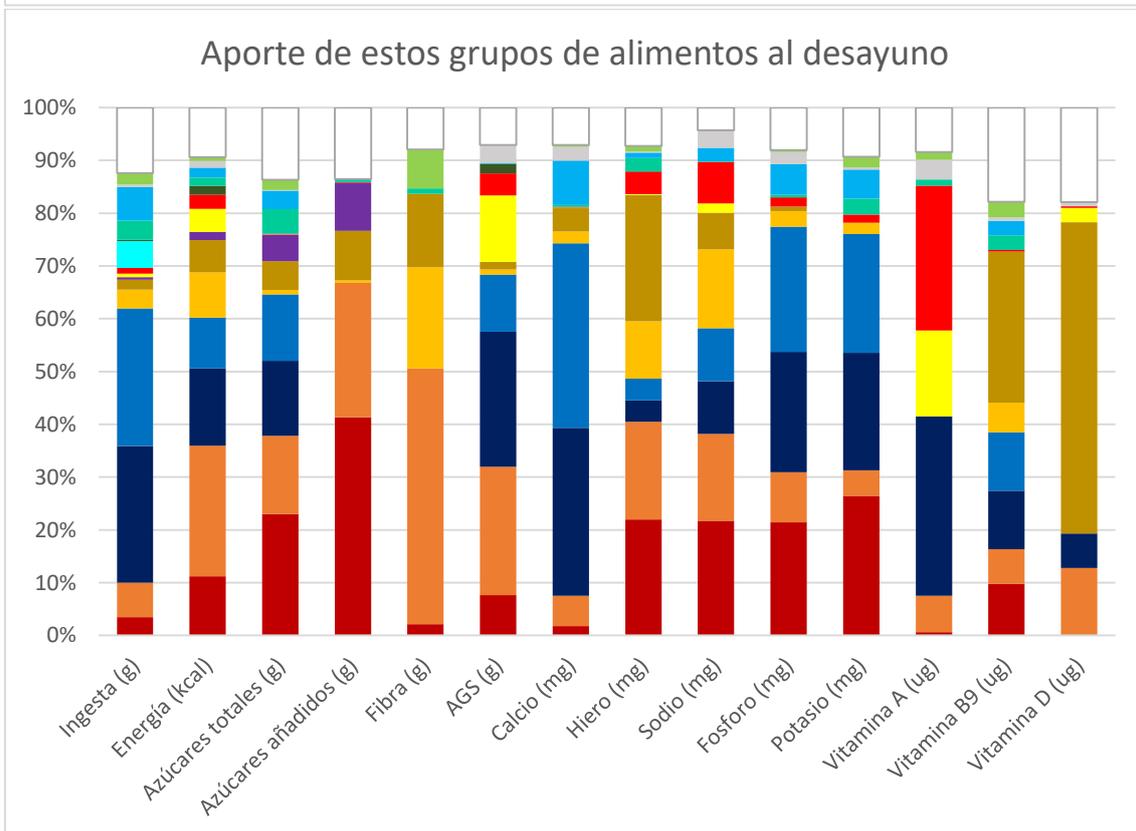
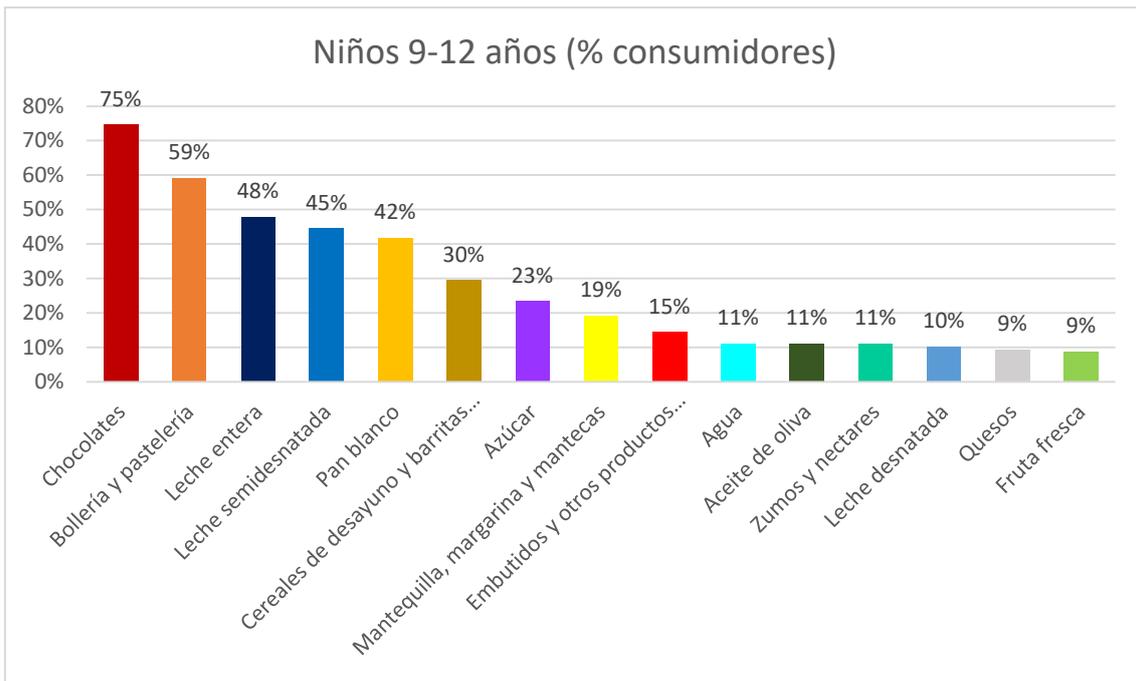


Figura 15. Porcentaje de consumidores de los grupos de alimentos más relevantes del desayuno y su aporte a la energía y nutrientes del desayuno. Niños 9-12 años.

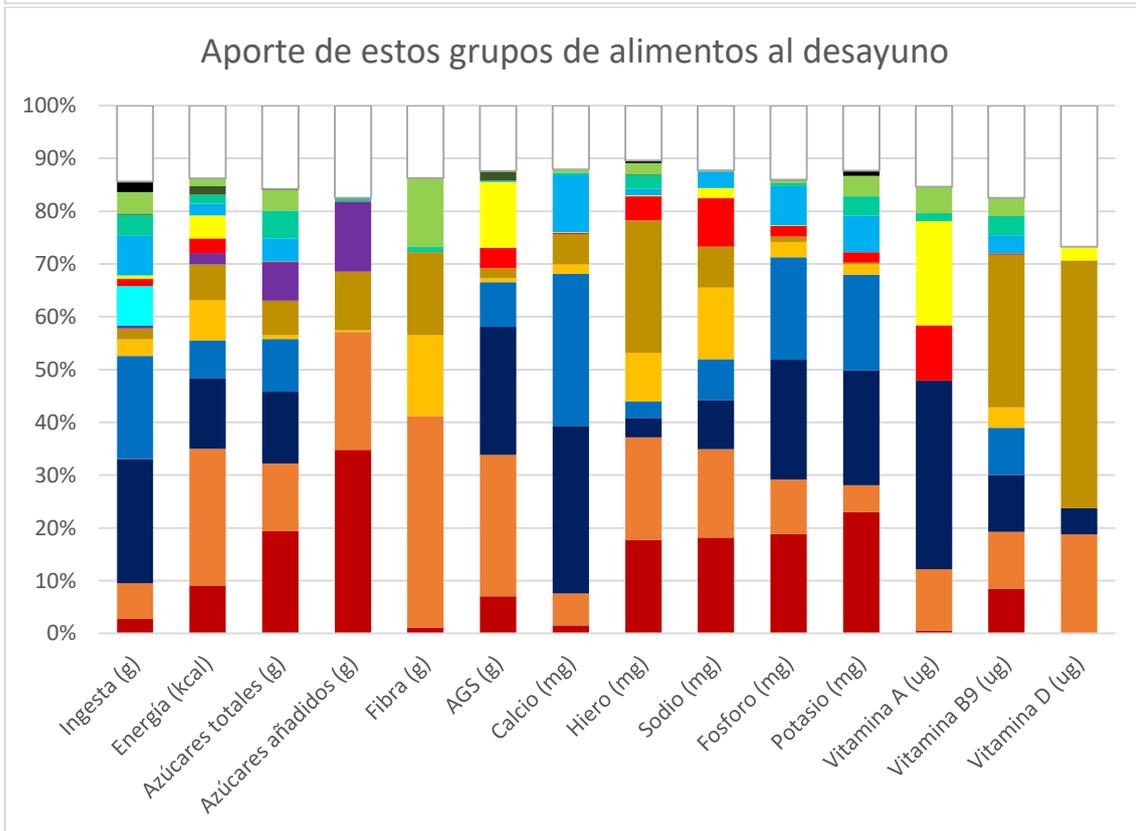
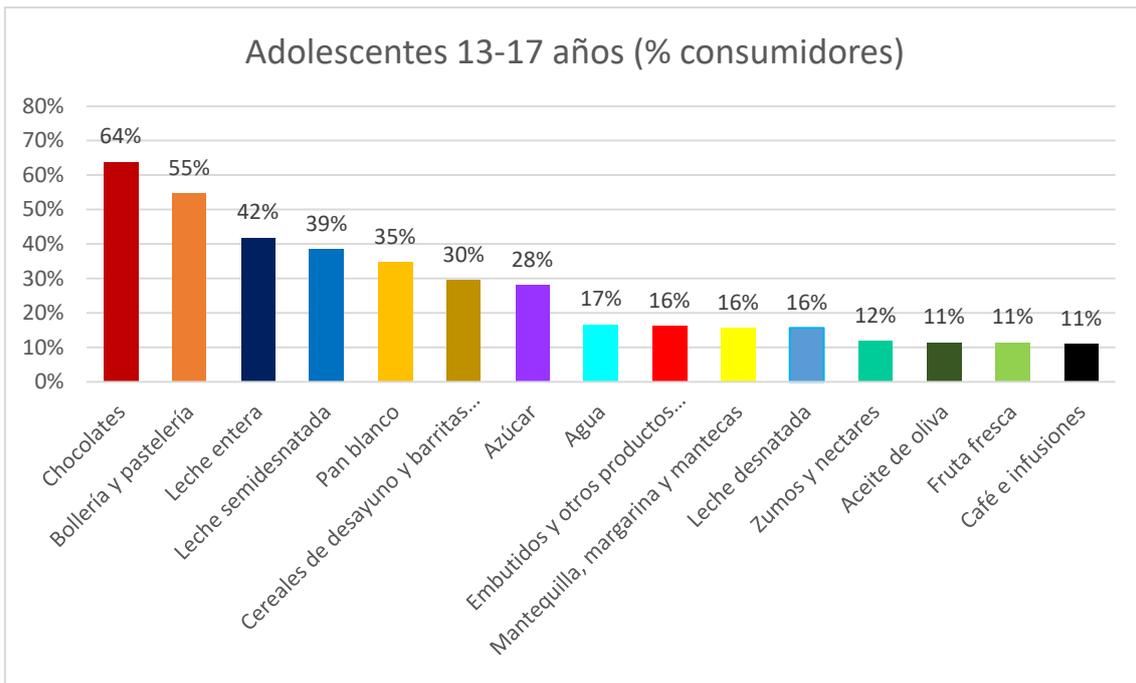


Figura 16. Porcentaje de consumidores de los grupos de alimentos más relevantes del desayuno y su aporte a la energía y nutrientes del desayuno. Adolescentes 13-17 años.

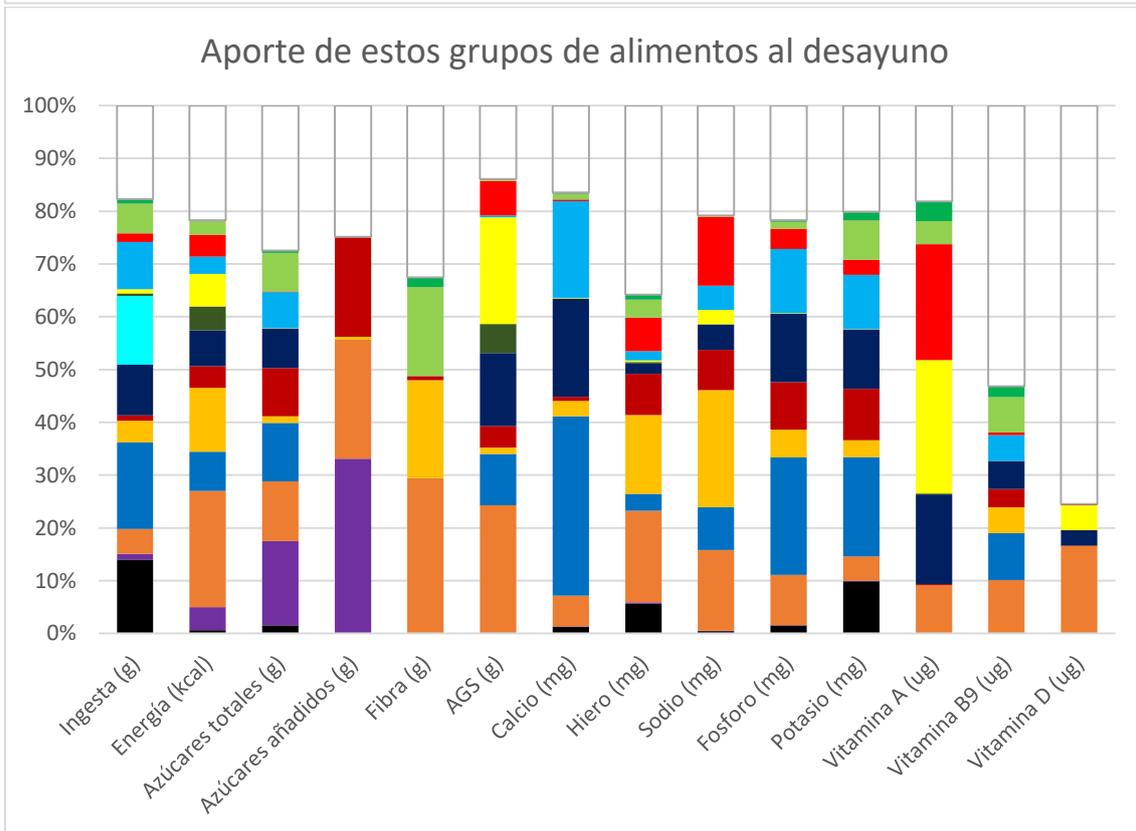
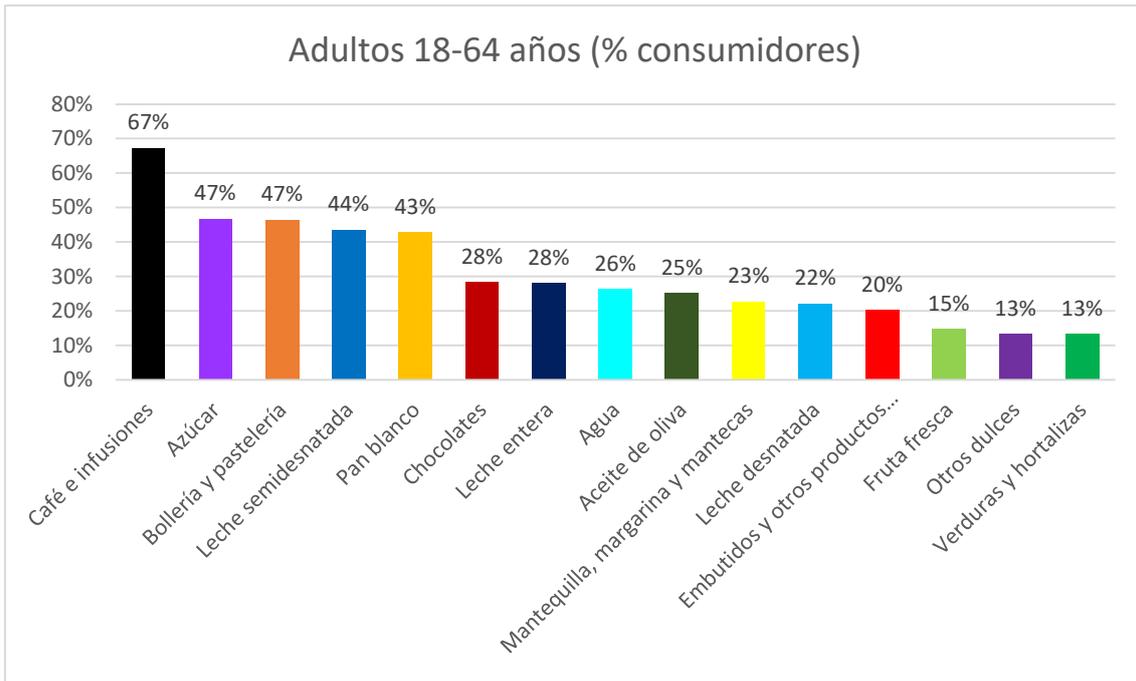


Figura 17. Porcentaje de consumidores de los grupos de alimentos más relevantes del desayuno y su aporte a la energía y nutrientes del desayuno. Adultos 18-64 años.

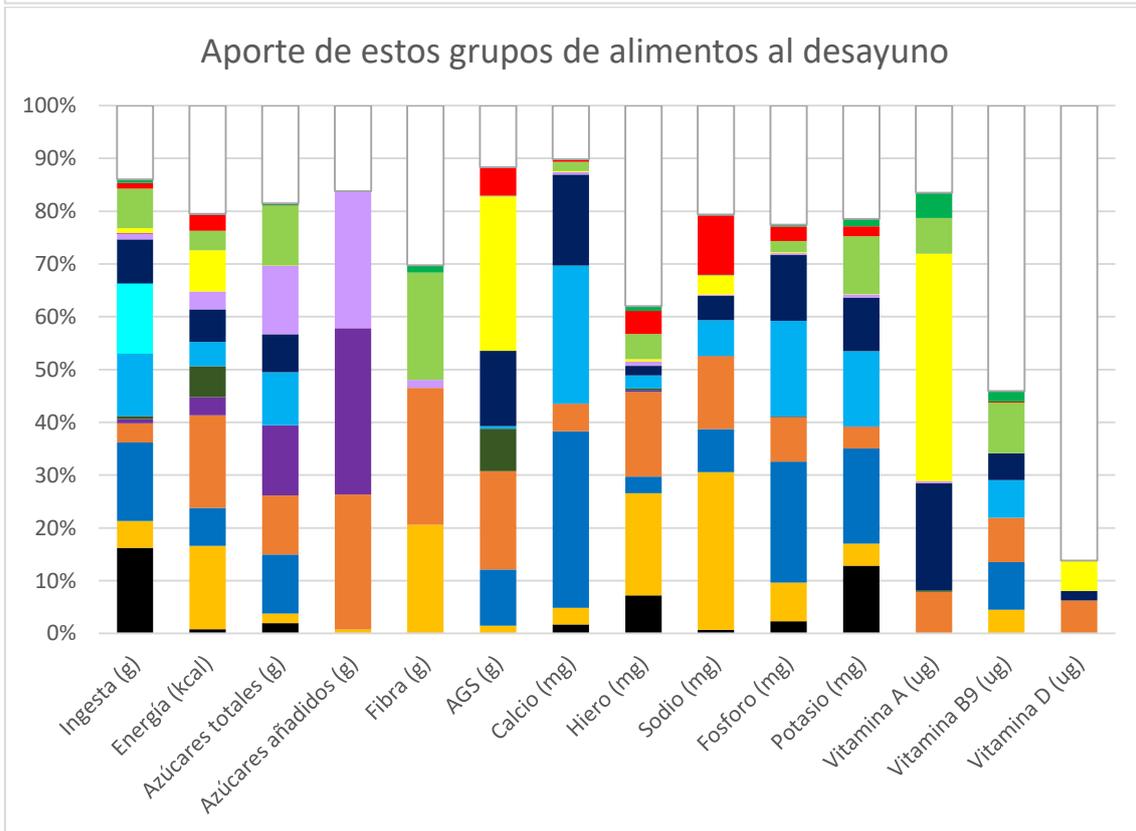
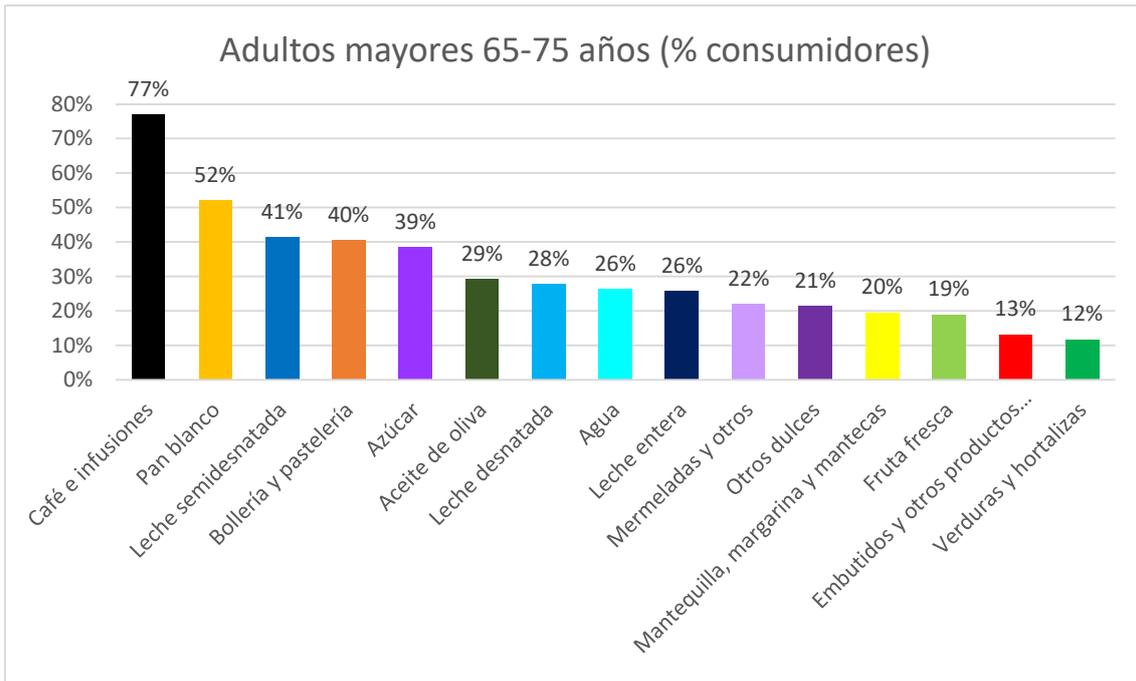


Figura 18. Porcentaje de consumidores de los grupos de alimentos más relevantes del desayuno y su aporte a la energía y nutrientes del desayuno. Adultos mayores 65-75 años.

## El desayuno personalizado

### Desayuno en mujeres gestantes y lactantes

Desde la concepción hasta los seis meses de vida, el ser humano desarrolla la mayor tasa de crecimiento de toda su vida. Durante esta etapa es la madre la encargada de suministrar los compuestos químicos necesarios para el organismo inmaduro, exigente y necesitado de su hijo. Por lo tanto, la mujer gestante y lactante debe cubrir los requerimientos de energía y nutrientes que se encuentran aumentados en esta etapa, ya que se deben cubrir las necesidades propias, las del feto, la placenta, la adaptación de su organismo y la producción láctea, en cada caso. Para afrontar esta etapa sin riesgos nutricionales adicionales, conviene que la mujer cuide su dieta antes incluso de que se produzca la concepción (51).

La ingesta de energía diaria debe suponer un aumento de aproximadamente 250 Kcal a partir de la 2ª mitad de la gestación y de 500 Kcal en la lactancia, sobre la ingesta recomendada para su edad. Se recomienda fraccionar la ingesta diaria en cuatro o cinco comidas diarias, de forma que el desayuno proporcione el 20-25% de la energía diaria. Este fraccionamiento es especialmente recomendable en aquellas mujeres que sufren náuseas o acidez, puesto que tomar pequeñas cantidades de forma frecuente puede evitarlas. Además, con esta medida evitaremos el ayuno prolongado, impidiendo la formación de cuerpos cetónicos que resultan perjudiciales para el feto.

En cuanto al desayuno, es conveniente recordar que se debe evitar el consumo de elevado de azúcares, bollería industrial y otros productos ricos en grasas y azúcares, que aumentan potencialmente el riesgo de diabetes gestacional.

Es recomendable que el desayuno destinado a las mujeres embarazadas incluya:

### Leche o derivados lácteos

Leche, yogur, queso...

Este grupo de alimentos constituyen la principal fuente de elección de calcio en nuestra dieta, por lo que se recomienda su consumo, más teniendo en cuenta que en las gestantes y lactantes estas necesidades están aumentadas. Si se consumen lácteos desnatados, convendría que al menos una de las raciones de lácteos diarias sea de leche entera, pues el calcio de la leche entera es el que mejor se absorbe y la grasa láctea contiene vitaminas liposolubles, como la A y la D. En este caso, sería interesante que si se consumen lácteos semidesnatados o desnatados estén fortificados o enriquecidos con vitaminas liposolubles y calcio (52).

En cuanto a los quesos es preciso recordar que no deben estar elaborados a partir de leche cruda. La leche cruda puede contener bacterias patógenas como Salmonella, E. coli y Listeria, que son las responsables de causar numerosas enfermedades transmitidas por los alimentos. En concreto la Listeria puede producir la pérdida del embarazo o enfermedades del feto, aun cuando la madre no presente síntomas (53).

Se calcula que al menos el 40% de las embarazadas del mundo sufren anemia en mayor o menor grado, por lo que es común suplementar a las embarazadas con hierro; si se decide tomar el hierro a primera hora de la mañana, debe hacerse aproximadamente una hora antes de desayunar, o en caso de sufrir molestias intestinales después del desayuno, pero nunca junto con lácteos y así evitar que no se absorba adecuadamente.

### Cereales

Pan, galletas, bollería casera, copos de cereales...

Preferiblemente de grano entero, puesto que su elevado contenido en fibra favorece el tránsito intestinal, que durante la gestación puede verse alterado. Conviene recordar que se han de consumir los dos tipos de fibra, tanto soluble (presente en las frutas, legumbres, avena y algunos vegetales) como insoluble (presente en



*Pixabay: Oats*

los cereales de grano entero y algunos vegetales). De forma general, la fibra consumida debe tener una proporción de 3/1 entre insoluble y soluble (28).

## Frutas

Fruta fresca, batidos o zumos naturales...

Este grupo de alimentos resulta fundamental durante la gestación y la lactancia por el aporte de vitaminas que suponen en un periodo en que las necesidades de las mismas son elevadas.

## Otros alimentos

Aceite de oliva virgen extra, maquetilla, tomate, frutos secos, huevos, jamón, azúcar, miel, mermelada...

El consumo de embutidos debe convertirse en algo ocasional y siempre deben haberse sometido a tratamiento térmico, ya que la carne cruda puede conllevar riesgo de toxoplasmosis, enfermedad que puede ser especialmente perjudicial para las mujeres embarazadas y sus bebés no nacidos (54).



*Pixabay: Cashews*

Tabla 6. Ejemplos de desayuno en gestantes y lactantes y valoración nutricional

Desayuno 1	Valoración Nutricional	% IR*	
		Embarazo	Lactancia
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 ml leche entera</li> <li>• 50 g pan integral tostado</li> <li>• 10 g aceite de oliva virgen</li> <li>• 40 g tomate</li> <li>• 40 g jamón York</li> <li>• 50 g picotas</li> <li>• 20 g avellanas</li> </ul>	<b>Energía: 587 kcal</b> <b>Proteínas: 22,9 g</b> <b>Grasas: 34,1 g</b> <b>Hidratos de carbono: 43,0 g</b> <b>Fibra: 7,5 g</b> <b>Hierro: 3,84 mg</b> <b>Calcio: 327 mg</b> <b>Fósforo: 435 mg</b>	<b>Energía: 23%</b> <b>Hierro: 21%</b> <b>Calcio: 25%</b> <b>Fósforo: 62%</b>	<b>Energía: 21%</b> <b>Hierro: 21%</b> <b>Calcio: 25%</b> <b>Fósforo: 62%</b>
Desayuno 2	Valoración Nutricional	% IR*	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 180 g yogur natural</li> <li>• 200 g melocotón</li> <li>• 30 g almendras sin sal</li> <li>• 50 g bizcocho casero</li> </ul>	<b>Energía: 582 kcal</b> <b>Proteínas: 16,3 g</b> <b>Grasas: 31,2 g</b> <b>Hidratos de carbono: 52,6 g</b> <b>Fibra: 13,0 g</b> <b>Hierro: 3,9 mg</b> <b>Calcio: 399 mg</b> <b>Fósforo: 577 mg</b>	<b>Energía: 23%</b> <b>Hierro: 22%</b> <b>Calcio: 31%</b> <b>Fósforo: 83%</b>	<b>Energía: 21%</b> <b>Hierro: 22%</b> <b>Calcio: 31%</b> <b>Fósforo: 83%</b>
Desayuno 3	Valoración Nutricional	% IR*	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 ml leche entera</li> <li>• 30 copos de avena</li> <li>• 120 g plátano</li> <li>• 30 g nueces</li> </ul>	<b>Energía: 504 kcal</b> <b>Proteínas: 13,8 g</b> <b>Grasas: 25,5 g</b> <b>Hidratos de carbono: 52,3 g</b> <b>Fibra: 4,5 g</b> <b>Hierro: 3,7 mg</b> <b>Calcio: 272 mg</b> <b>Fósforo: 297 mg</b>	<b>Energía: 21%</b> <b>Hierro: 18%</b> <b>Calcio: 23%</b> <b>Fósforo: 61%</b>	<b>Energía: 19%</b> <b>Hierro: 18%</b> <b>Calcio: 23%</b> <b>Fósforo: 61%</b>
Desayuno 4	Valoración Nutricional	% IR*	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Batido de melocotón y nueces (1/4 de receta)</b></li> <li>• 80 g pan integral tostado</li> <li>• 40 g aguacate</li> <li>• 40 g queso tierno</li> <li>• 80 g fresas</li> </ul>	<b>Energía: 544 kcal</b> <b>Proteínas: 22,8 g</b> <b>Grasas: 25,1 g</b> <b>Hidratos de carbono: 51,5 g</b> <b>Fibra: 9,9g</b> <b>Hierro: 4,65 mg</b> <b>Calcio: 484 mg</b> <b>Fósforo: 522 mg</b>	<b>Energía: 21%</b> <b>Hierro: 26%</b> <b>Calcio: 37%</b> <b>Fósforo: 75%</b>	<b>Energía: 19%</b> <b>Hierro: 26%</b> <b>Calcio: 37%</b> <b>Fósforo: 75%</b>

\*Ingestas Recomendadas para una mujer de 20 a 39 años

A la leche se le puede añadir una cucharada de cacao, azúcar, o miel, siempre con moderación, dentro de una dieta saludable y variada. Las preparaciones en **verde** pueden encontrarse en el recetario.

## Desayuno en niños y adolescentes

Las autoridades sanitarias, los meta-análisis y los ensayos clínicos recomiendan lactancia materna exclusiva durante los seis primeros meses de vida. La leche materna es el alimento completo sólo hasta los seis meses de vida; sin embargo, hay ocasiones en las que no es posible la lactancia materna, en esos casos se ha de recurrir a las leches adaptadas. A partir de los seis meses la leche materna puede ser insuficiente en energía y nutrientes, por lo cual deben introducirse poco a poco diferentes alimentos sin abandonar la lactancia hasta que la madre y el bebé lo deseen, consiguiendo que los niños tomen una dieta variada (55).

Dadas las costumbres asociadas al desayuno, conviene recordar en los primeros años de vida que:

- Aunque no parece existir una edad a la que sea mejor incorporar alimentos con gluten, pero se recomienda no introducirlo más tarde de los siete meses.
- La leche de vaca no debe incorporarse antes de los doce meses.
- Puede ofrecerse fruta fresca desde los cinco meses.
- Durante el primer año de vida no se debe añadir azúcar, miel, ni edulcorantes, a las preparaciones. La idea es que los niños se acostumbren al sabor de las comidas sin adición de productos endulzantes. Prolongando este hábito en el tiempo todo lo que sea posible.
- Es aconsejable ir introduciendo preparaciones diferentes a los triturados y dar alimento en trocitos pequeños. A los doce meses de edad, el niño puede comer prácticamente el mismo tipo de alimentos que el resto de la familia.

La infancia es la etapa en la cual se adquieren hábitos alimentarios que acompañarán al individuo durante toda su vida, y por ello es importante introducir el hábito de un desayuno completo a temprana edad. Otro de los hábitos que se recomienda establecer, es el de



*Pixabay: People*

mantener una frecuencia de cuatro o cinco comidas al día y seguir un horario regular, evitando ingerir otros alimentos entre comidas.

La adolescencia merece mención aparte, debido a los cambios que se suceden en esta edad. Es la etapa que va desde el fin de la niñez con la llegada de la pubertad hasta el desarrollo completo del organismo. Las recomendaciones energéticas en esta edad se deben ajustar teniendo en cuenta el peso corporal, la actividad física y la velocidad de crecimiento. Las causas más frecuentes de desequilibrio alimentario en la adolescencia son los hábitos alimentarios no convencionales, trastornos del comportamiento alimentario y prácticas de deporte de competición (56).

Los requerimientos nutricionales varían mucho en esta etapa. La ingesta diaria recomendada de energía va aumentando y a partir de los 10 años se separan según el sexo (57). De esta ingesta de energía el desayuno debe aportar un 20-25% del total.

Se recomienda dedicarle al desayuno al menos 10-15 minutos, sentados en la mesa, a ser posible en familia y en un ambiente relajado. Ya que los familiares ejercen una gran influencia en la adquisición de hábitos en esta etapa de la vida, y es necesario invertir tiempo en que los niños adquieran hábitos dietéticos saludables.

Aunque se hagan propuestas de desayuno, no deben entenderse como algo inamovible. Se han de tener en cuenta los gustos y preferencias de los niños (dentro del contexto de un desayuno saludable), de forma que se adquiera un buen hábito de desayuno. Además, se debe atender a las posibles alergias e intolerancias que generalmente se asocian al desayuno (como la enfermedad celíaca, la intolerancia a la lactosa o la alergia a la proteína de la leche), pues son cada vez más habituales y se han de tener en cuenta a la hora de adaptar el desayuno.

Es recomendable que el desayuno destinado a los niños y adolescentes incluya:

### Leche o derivados lácteos

Leche (leche materna, adaptada o de vaca si es mayor de 1 año), yogur, queso fresco...

La leche es un alimento que generalmente es bien tolerado por los niños; sin embargo, algunos la rechazan debido a su sabor. También se puede recurrir al yogur o al queso. En cualquier caso, se recomienda que el lácteo sea entero, por su contenido en vitaminas liposolubles, restringiendo la ingesta de otros productos ricos en grasa sin optar por la recomendación generalizada de tomar lácteos desnatados o semidesnatados (58).

### Cereales

Pan, galletas, bollería casero, copos de cereales...

Preferiblemente de grano entero, ya que acostumbraremos al niño a su sabor y nos ayudará a alcanzar los requerimientos de fibra.



*Pixabay: Biscuit*

Precisamente por el sabor de los cereales y sus derivados, este grupo suele ser bien aceptado; por ello, conviene aprovechar esta ventaja para que el niño se acostumbre a tomar pan en el desayuno. Sin embargo, el gusto por los cereales y sus derivados lleva el peligro de que se exceda el consumo de productos de bollería o cereales de desayuno con chocolate o azúcares añadidos, ya que estos no deberían formar parte del desayuno habitual, pues resultan menos saludables por su alto contenido en azúcar y grasa.

### Frutas

Fruta fresca, batidos o zumos naturales...

Existe cierta dificultad para que los niños acepten el consumo de frutas. Teniendo en cuenta que el sabor favorito de los niños es el dulce se puede acudir a frutas maduras, especies de frutas menos ácidas y hacer presentaciones originales aprovechando el colorido de este grupo de alimentos, por ejemplo con una macedonia o con una brocheta de frutas.

Lo ideal es que los niños tomen una pieza de fruta, evitando tomar zumos. Si es preciso, se puede ofrecer la fruta en pequeños trocitos, logrando que se mantenga la fibra, los minerales y las vitaminas hidrosolubles que contiene y que se pierden en el zumo.



*Pixabay: Kiwi*

## Otros alimentos

Aceite de oliva virgen extra, maquetilla, tomate, frutos secos, huevos, jamón, cacao, azúcar, miel, mermelada...



*Pixabay: Jam*

De este cuarto grupo debemos escoger un o varios alimentos diferentes de los anteriores. Es muy común que de este cuarto grupo se escoja un “alimento para niños”, generalmente rico en azúcares. Aunque si pueda añadirse chocolate o mermelada ocasionalmente en el desayuno, muchas veces se olvidan otros “alimentos de adultos”, por ejemplo podemos usar tomate triturado para untarlo en el pan o añadir láminas de frutos secos al yogur.

Tabla 7: Ejemplos de desayuno en niños/adolescentes y valoración nutricional

Desayuno 1	Valoración Nutricional	% IR*
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Batido de melocotón y nueces (1/4 de receta)</b></li> <li>• 30 g pan integral</li> <li>• 20 g mermelada</li> <li>• 10 g mantequilla</li> </ul>	Energía: 454 kcal Proteínas: 9,9 g Grasas: 21,7 g Hidratos de carbono: 51,5 g Fibra: 6,25 g Hierro: 3,04 mg Calcio: 186 mg Fósforo: 256 mg	Energía: 23% Hierro: 34% Calcio: 20% Fósforo: 37%
Desayuno 2	Valoración Nutricional	% IR*
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 ml leche entera</li> <li>• 40 g pan integral tostado</li> <li>• 20 g tomate natural triturado</li> <li>• 30 g jamón serrano</li> <li>• 190 g pera</li> </ul>	Energía: 403 kcal Proteínas: 21,8 g Grasas: 12,2 g Hidratos de carbono: 47,7 g Fibra: 7,59 g Hierro: 6,62 mg Calcio: 293 mg Fósforo: 364 mg	Energía: 20% Hierro: 29% Calcio: 29% Fósforo: 52%
Desayuno 3	Valoración Nutricional	% IR*
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 125 g yogur</li> <li>• 160 g plátano troceado</li> <li>• 40 g pan integral</li> <li>• 10 g aceite de oliva virgen</li> </ul>	Energía: 495 kcal Proteínas: 13,0 g Grasas: 26,6 g Hidratos de carbono: 46,8 g Fibra: 8,11 g Hierro: 2,49 mg Calcio: 227 mg Fósforo: 395 mg	Energía: 25% Hierro: 28% Calcio: 23% Fósforo: 56%
Desayuno 4	Valoración Nutricional	% IR*
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Batido de fresas: 200 ml leche entera con 150 g fresas y 15 g miel</li> <li>• 40 g pan integral</li> <li>• 20 g tomate natural triturado</li> <li>• 10 g aceite de oliva virgen</li> </ul>	Energía: 415 kcal Proteínas: 11,1 g Grasas: 18,8 g Hidratos de carbono: 46,9 g Fibra: 6,0 g Hierro: 2,47 mg Calcio: 299 mg Fósforo: 298 mg	Energía: 21% Hierro: 27% Calcio: 30% Fósforo: 43%

\*Ingestas recomendadas para un niño o niña de 6 a 9 años que practica actividad física con intensidad moderada

A la leche se le puede añadir una cucharada de cacao, azúcar, o miel. Con moderación, dentro de una dieta saludable. Las preparaciones en **verde** pueden encontrarse en el recetario.

Conviene recordar que no se debe abusar de alimentos cuyo consumo debe ser moderado y que habitualmente se asocian al desayuno, como pueden ser: la leche condensada, la bollería, los zumos comerciales (azúcares añadidos) y el fiambre. En cuanto al azúcar o los edulcorantes, aunque no conviene introducirlos por sistema en los desayunos de los niños, es probable que con el tiempo sean los propios niños quienes reclamen este tipo de sabores, por lo que se podrían añadir con moderación, en el contexto de una dieta saludable.

## Desayuno en adultos

El grupo de adultos es muy heterogéneo debido a las diferencias que existen en sus requerimientos nutricionales entre hombres y mujeres, edad y grado de actividad física.

Los hombres presentan requerimientos de energía, proteínas, minerales y vitaminas, generalmente superiores a los de las mujeres. Sin embargo, las mujeres aun teniendo menos requerimientos energéticos, sus ingestas recomendadas de calcio (a partir de los 50 años) y hierro (hasta los 50 años), son superiores a las de los hombres (57). En cuanto a la edad, los requerimientos nutricionales descienden en el caso de la energía, tiamina, riboflavina y equivalentes de niacina, y se mantienen en las proteínas y el resto de vitaminas y minerales (57).

Mención aparte merece el calcio y el hierro en las mujeres, pues en ellas se produce un cambio importante entorno a los 50 años debido a la aparición de la menopausia. En esta etapa se produce una disminución de estrógenos que cursa con una sintomatología propia, como la aparición de “sofocos”, roboración de la piel, irritabilidad o ansiedad. También se produce, en la mayoría de mujeres, un aumento en el peso y en el volumen corporal especialmente en la zona abdominal, lo que incrementa el riesgo de diferentes enfermedades crónicas. Todo ello, acompañado de un descenso de masa muscular y ósea (59). De ahí el aumento de las ingestas recomendadas de calcio, mientras que el descenso de las ingestas recomendadas de hierro responde al cese de la menstruación, momento que supone pérdidas de hierro para las mujeres en periodo fértil.

Los adultos constituyen el grueso de la población activa y la gran variedad de trabajos que pueden desempeñar influye en sus requerimientos nutricionales. Parece evidente que las personas que realizan trabajos sedentarios van a requerir menos ingesta de energía y nutrientes que los que se dediquen a trabajos cuya carga de actividad física sea mayor o se dediquen al deporte de forma profesional. También variarán según el ejercicio físico que realicen y su frecuencia. Los requerimientos de energía variarán hasta un 30% según la actividad física realizada. Restándose un 10% de las ingestas recomendadas en personas de actividad física ligera y aumentándose un 20% si su actividad física es alta (57).

En general, se recomienda que el desayuno de los adultos incluya:

### Leche o derivados lácteos

Leche, yogur, queso...

En los adultos suelen sustituirse la leche y los derivados lácteos enteros por semidesnatados o desnatados. Aunque ya hemos señalado los beneficios de la grasa láctea y que puede eliminarse la grasa de la ingesta diaria que proviene de otros grupos que aportan escasos



*Pixabay: Yogur*

beneficios nutricionales (como los embutidos o los productos de bollería), de consumirse desnatados o semidesnatados es conveniente usar productos enriquecidos en vitaminas liposolubles.

En el caso de las mujeres menopáusicas la ingesta adecuada de lácteos es aún más importante, puesto que sus requerimientos de calcio son mayores y si los lácteos contienen vitamina D (siendo enteros o fortificados) ayudarán a asegurar (junto a una adecuada exposición solar e ingesta de pescado graso) la presencia de vitamina D indispensable para la salud ósea.

## Cereales

Pan, galletas, bollería casera, copos de cereales...

Los cereales aportan principalmente hidratos de carbono, algo de proteína y poca grasa. También aportan vitaminas del grupo B, sales y minerales. Los cereales de grano entero además aportan fibra insoluble, ayudándonos a alcanzar los 25 g de fibra que se deben consumir diariamente. La fibra también ayudará a los grupos de población que necesiten un aporte extra por problemas de tránsito intestinal. Conviene recordar que además de la fibra insoluble (presente en cereales de grano entero y algunos vegetales), es importante consumir fibra soluble (presente en las frutas, legumbres, avena y algunos vegetales), de forma que la fibra consumida esté en una proporción de 3/1 entre insoluble y soluble (30).

## Frutas

Fruta fresca, batidos o zumos naturales...

Preferiblemente una fruta entera y de temporada. La ingesta adecuada de frutas nos ayudará a alcanzar los requerimientos nutricionales de vitaminas y nos aportará fibra soluble, que aumenta la sensación de



*Pixabay: Raspberries*

saciedad ayudándonos a controlar la sensación de hambre durante las largas jornadas laborales.

## Otros alimentos

Aceite de oliva virgen extra, maquetilla, tomate, frutos secos, huevos, jamón, café, azúcar, miel, mermelada...

El alimento que escojamos ha de ser diferente a los anteriores y no es necesario que se trate de una ración completa. Aunque podemos escoger un alimento de origen cárnico, es necesario recordar que lo habitual es que consumamos más proteína de la necesaria a lo largo del día, por ello debe variarse dentro de este grupo el tipo de alimento escogido.

Tabla 8: Ejemplos de desayuno en adultos y valoración nutricional

Desayuno 1	Valoración Nutricional	% IR*	
		Hombres	Mujeres
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 ml leche entera</li> <li>• 80 g pan tostado</li> <li>• 30 g tomate triturado</li> <li>• 200 ml zumo de naranja</li> </ul>	<b>Energía: 480 Kcal</b> <b>Proteínas: 18,5 g</b> <b>Grasas: 15,9 g</b> <b>Hidratos de carbono: 63,0 g</b> <b>Fibra: 4,5 g</b> <b>Hierro: 2,3 mg</b> <b>Calcio: 299 mg</b> <b>Fósforo: 338 mg</b>	<b>Energía: 20%</b> <b>Hierro: 24%</b> <b>Calcio: 25%</b> <b>Fósforo: 48%</b>	<b>Energía: 26%</b> <b>Hierro: 24%</b> <b>Calcio: 25%</b> <b>Fósforo: 48%</b>
Desayuno 2	Valoración Nutricional	% IR*	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Infusión/té/café</li> <li>• 125 g yogur entero natural</li> <li>• 85 g fresas</li> <li>• <b>Bizcocho de zanahoria y calabaza (1/5 de receta)</b></li> </ul>	<b>Energía: 450 Kcal</b> <b>Proteínas: 22,8 g</b> <b>Grasas: 13,8 g</b> <b>Hidratos de carbono: 73,5 g</b> <b>Fibra: 10,7 g</b> <b>Hierro: 5,4 mg</b> <b>Calcio: 327 mg</b> <b>Fósforo: 664 mg</b>	<b>Energía: 18%</b> <b>Hierro: 54%</b> <b>Calcio: 33%</b> <b>Fósforo: 95%</b>	<b>Energía: 23%</b> <b>Hierro: 30%</b> <b>Calcio: 33%</b> <b>Fósforo: 95%</b>
Desayuno 3	Valoración Nutricional	% IR*	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Batido de plátano (160 g de plátano y 60 ml de leche entera)</li> <li>• 60 g pan integral</li> <li>• 30 g de <b>mantequilla de almendras</b></li> </ul>	<b>Energía: 568 Kcal</b> <b>Proteínas: 19,3 g</b> <b>Grasas: 24,8 g</b> <b>Hidratos de carbono: 60,3 g</b> <b>Fibra: 12,8</b> <b>Hierro: 3,6 mg</b> <b>Calcio: 312 mg</b> <b>Fósforo: 482 mg</b>	<b>Energía: 19%</b> <b>Hierro: 36%</b> <b>Calcio: 31%</b> <b>Fósforo: 69%</b>	<b>Energía: 25%</b> <b>Hierro: 20%</b> <b>Calcio: 31%</b> <b>Fósforo: 69%</b>
Desayuno 4	Valoración Nutricional	% IR*	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 125 g yogur desnatado natural</li> <li>• 30 g nueces troceadas</li> <li>• <b>Puding de pan y piña (1/4 receta)</b></li> </ul>	<b>Energía: 669 Kcal</b> <b>Proteínas: 29,5 g</b> <b>Grasas: 33,5 g</b> <b>Hidratos de carbono: 58,5 g</b> <b>Fibra: 7,1 g</b> <b>Hierro: 4,1 mg</b> <b>Calcio: 545 mg</b> <b>Fósforo: 667 mg</b>	<b>Energía: 22%</b> <b>Hierro: 42%</b> <b>Calcio: 55%</b> <b>Fósforo: 95%</b>	<b>Energía: 29%</b> <b>Hierro: 23%</b> <b>Calcio: 55%</b> <b>Fósforo: 95%</b>

\*Ingestas Recomendadas para un hombre o mujer de 20 a 39 años que realiza actividad física moderada

A la leche se le puede añadir una cucharada de cacao, azúcar, o miel, siempre con moderación, y dentro de una dieta saludable. Las preparaciones en **verde** pueden encontrarse en el recetario.

## Desayuno en adultos mayores

El envejecimiento puede definirse como la reducción o pérdida de las funciones y capacidades en varios ámbitos de la persona; o como el sumatorio de las alteraciones que se producen a lo largo del tiempo y que conducen a pérdida de funciones y finalmente a la muerte (60).



*Pixabay: Old Couple*

Existe un acelerado envejecimiento de la población tanto en España como en el resto del mundo desarrollado, de hecho somos el segundo país del mundo con una mayor esperanza de vida, después de Japón. El grupo de mayores de 65 años es muy heterogéneo y constituye uno de los grupos más vulnerables en relación a la salud nutricional. Los factores relacionados con el envejecimiento (funciones de digestión y absorción alteradas, astenia y dificultad para el ejercicio, alteraciones de la masticación y enfermedades dentales, saciedad precoz, entre otros) determinan que las necesidades nutritivas en este grupo sean diferentes. Es también uno de los grupos con mayor riesgo de desnutrición y deshidratación, aunque la prevalencia del sobrepeso y obesidad es también preocupante. Además presentan una mayor prevalencia de enfermedades crónicas y un mayor consumo de fármacos. Estas y otras debilidades inherentes a la edad y al entorno de los adultos mayores amenazan la salud nutricional del grupo.

Por otro lado, los mayores de 65 años son un grupo motivado, sensible, receptivo e interesado por mejorar su alimentación y su estilo de vida y siguen buenos hábitos alimentarios tradicionales (ej. mayor adherencia al modelo de dieta mediterránea tradicional) (61).

Los adultos mayores tienen en principio necesidades energéticas menores que los adultos (un 5% menos cada diez años), debido al descenso de su metabolismo basal y actividad física, sin embargo, las necesidades de ingesta de nutrientes no disminuyen ni cambian el perfil calórico recomendado. Esto implica que se deban escoger alimentos con una alta densidad de nutrientes (60).

En la población de personas mayores es especialmente importante que se coma de forma frecuente, sin consumir grandes cantidades de alimentos en una sola toma, dado la función digestiva se encuentra deteriorada y que es común que se sienta antes saciadas. Por ello, se recomienda especialmente realizar cinco comidas al día (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena).

En mayores sanos que tienen una actividad moderada, se recomienda consumir unas 2.400 Kcal/día en hombres y 1.875 Kcal/día en mujeres (57) y el desayuno debe aportar entre el 20-25%.

Es recomendable que el desayuno de los adultos mayores incluya:

### Leche o derivados lácteos

Leche, yogur o queso...



*Pixabay: Milk*

Se recomienda que la leche y los productos lácteos consumidos sean enteros debido a los beneficios de la grasa láctea y las vitaminas liposolubles asociadas, restringiendo el consumo de otros productos que aporten grasa y apenas beneficios desde el punto de vista de la salud. En cuanto a las leches fortificadas, conviene recordar que los alimentos deben ser la fuente de elección de calcio dietético, sin embargo pueden utilizarse leches enriquecidas para alcanzar las ingestas recomendadas de calcio, vitamina D, ácidos grasos omega-3 y fibra dietética soluble, especialmente si se consumen lácteos desnatados o semidesnatados, y en esta etapa de la vida en la que los requerimientos de vitaminas y minerales no descienden pero los de energía sí. En el caso de las personas mayores, es especialmente recomendable valorar la presencia y grado de malabsorción/intolerancia a la lactosa.

## Cereales

Pan, galletas, bollería casera, copos de cereales...

Preferiblemente de grano entero. El consumo de fibra en esta etapa de la vida es especialmente interesante debido a que en este grupo existe una mayor tendencia al estreñimiento y de hecho se recomienda consumir en torno a 25 g de fibra al día. Para conseguir un adecuado funcionamiento intestinal se recomienda que la fibra se encuentre en una proporción de 3/1 entre insoluble (presente en los cereales de grano entero y algunas verduras) y soluble (presente en las frutas, legumbres, avena y algunos vegetales).



*Pixabay: Baked*

Para facilitar la digestión del pan, puede tostarse. También la masticación puede ser un problema en determinados individuos y para facilitar la ingesta de cereales, galletas o bizcochos conviene mojarlos en leche para ablandarlos.

## Frutas

Fruta fresca, batidos o zumos naturales...

Preferentemente de la zona y de temporada. Algunas frutas son rechazadas por su dureza, por lo que se recomienda consumirlas en zumos, compotas, asadas o en macedonia. Eso sí, consumiendo en menor medida las frutas en mermeladas o en almíbar debido a la alta cantidad de azúcares.

## Otros alimentos

Aceite de oliva virgen extra, maquetilla, tomate, frutos secos, huevos, jamón, café, azúcar, miel, mermelada...

Algunas personas mayores tienen dificultad para masticar algunos alimentos, como los frutos secos, una buena opción sería picar los frutos secos, cortarlos en láminas o pasar por el molinillo de café.

Tabla 9: Ejemplos de desayuno en adultos mayores y valoración nutricional

Desayuno 1	Valoración Nutricional	% IR*	
		Hombres	Mujeres
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 ml leche entera</li> <li>• 60 g pan blanco</li> <li>• 25 g lacón cortado</li> <li>• Dos kiwis</li> </ul>	<b>Energía: 480 Kcal</b> <b>Proteínas: 18,5 g</b> <b>Grasas: 15,9 g</b> <b>Hidratos de carbono: 63,0 g</b> <b>Fibra: 4.5 g</b> <b>Hierro: 2,3 mg</b> <b>Calcio: 299 mg</b> <b>Fósforo: 338 mg</b>	<b>Energía: 20%</b> <b>Hierro: 24%</b> <b>Calcio: 25%</b> <b>Fósforo: 48%</b>	<b>Energía: 26%</b> <b>Hierro: 24%</b> <b>Calcio: 25%</b> <b>Fósforo: 48%</b>
Desayuno 2	Valoración Nutricional	% IR*	
		Hombres	Mujeres
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 ml infusión</li> <li>• 80 g pan integral</li> <li>• 40 g tomate</li> <li>• 60 g queso semicurado</li> <li>• Una naranja</li> </ul>	<b>Energía: 490 Kcal</b> <b>Proteínas: 24,7 g</b> <b>Grasas: 17,5 g</b> <b>Hidratos de carbono: 53,4 g</b> <b>Fibra: 10,25 g</b> <b>Hierro: 3,12 mg</b> <b>Calcio: 550 mg</b> <b>Fósforo: 505 mg</b>	<b>Energía: 20%</b> <b>Hierro: 31%</b> <b>Calcio: 46%</b> <b>Fósforo: 72%</b>	<b>Energía: 26%</b> <b>Hierro: 31%</b> <b>Calcio: 34%</b> <b>Fósforo: 72%</b>
Desayuno 3	Valoración Nutricional	% IR*	
		Hombres	Mujeres
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 g yogur desnatado</li> <li>• 85 g fresas</li> <li>• 40 g bizcocho casero</li> <li>• 30 g nueces</li> </ul>	<b>Energía: 476 Kcal</b> <b>Proteínas: 15,2 g</b> <b>Grasas: 26,2 g</b> <b>Hidratos de carbono: 40,7 g</b> <b>Fibra: 8,54 g</b> <b>Hierro: 3,24 mg</b> <b>Calcio: 369 mg</b> <b>Fósforo: 382 mg</b>	<b>Energía: 20%</b> <b>Hierro: 32%</b> <b>Calcio: 31%</b> <b>Fósforo: 55%</b>	<b>Energía: 25%</b> <b>Hierro: 32%</b> <b>Calcio: 31%</b> <b>Fósforo: 55%</b>
Desayuno 4	Valoración Nutricional	% IR*	
		Hombres	Mujeres
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 ml leche entera</li> <li>• 30 g copos de avena</li> <li>• 10 g de miel</li> <li>• 160 g plátano</li> <li>• 50 g membrillo</li> </ul>	<b>Energía: 384 Kcal</b> <b>Proteínas: 11,5 g</b> <b>Grasas: 9,65 g</b> <b>Hidratos de carbono: 58,9 g</b> <b>Fibra: 7,22 g</b> <b>Hierro: 2,74 mg</b> <b>Calcio: 280 mg</b> <b>Fósforo: 341 mg</b>	<b>Energía: 16%</b> <b>Hierro: 27%</b> <b>Calcio: 23%</b> <b>Fósforo: 49%</b>	<b>Energía: 20%</b> <b>Hierro: 27%</b> <b>Calcio: 23%</b> <b>Fósforo: 49%</b>

*\*Ingestas recomendadas para adultos mayores de 60 años que practican actividad física con intensidad moderada*

*A la leche se le puede añadir una cucharada de cacao, azúcar, o miel. Con moderación, dentro de una dieta saludable.*

## Desayuno sin lácteos por problemas asociados a su consumo

### Intolerantes a la lactosa, alérgicos a la proteína de la leche o veganos

Las recomendaciones para el desayuno de aquellas personas que no consumen lácteos no son muy diferentes a las del resto de individuos. Sigue recomendándose tomar entre 20-25% de la energía total en esta ingesta y el único cambio que debe hacerse es escoger otros alimentos que puedan sustituir nutricionalmente al lácteo.

Conviene puntualizar que los intolerantes a la lactosa pueden recurrir fácilmente a la leche sin lactosa y que según su grado de intolerancia es posible que puedan consumir yogures y quesos, ya que pueden digerir cierta cantidad de lactosa y el yogur contienen menos lactosa que la leche y bacterias que se encargan de su digestión.

### Bebidas y derivados vegetales

Hoy en día existe una amplia variedad de ellos, desde las bebidas de soja, arroz o avena, hasta las bebidas de kamut o de cáñamo. De todas ellas la que más se asemeja a la composición de la leche es la bebida de soja.

Sin embargo, a este tipo de productos se les suelen añadir azúcares, aceites y otros productos que reducen su calidad nutricional. Lo mejor es escoger bebidas lo más sencillas posibles, sin azúcares añadidos (o con la mínima cantidad que encontremos), y si están enriquecidas en vitamina D y/o calcio, mejor.

- **Un vaso de bebida de soja (200 ml).** De las bebidas vegetales es la mejor opción, puesto que presenta una composición nutricional más parecida a la leche de vaca, sobre todo si es enriquecida en calcio, aunque siempre hay que tener en cuenta que la biodisponibilidad de sus componentes es inferior a la de los lácteos.



*Pixabay: Soy milk*

- **Yogur de soja natural (125 g).** Presenta una composición nutricional interesante aunque, sin embargo, el contenido de calcio es menor que el de la leche (con

menor biodisponibilidad) y la bebida de soja. Es una buena opción para quienes prefieran una textura más parecida al yogur, y puede sustituir al yogur de leche en distintas preparaciones.

- **Bebida a base de arroz (200 ml).** No sería la bebida vegetal de elección sobre todo porque no aporta el calcio y las proteínas suficientes, pero estas deficiencias se podrían suplir con el resto de la dieta, si es variada y equilibrada. O eligiendo aquellos que estén suplementados.
- **Bebida de avena (300 ml).** Sucede lo mismo que con la bebida de arroz y además aporta más hidratos de carbono. Se recomienda elegir aquellos que estén suplementados.

### Frutos secos

Aportan grasas saludables y calcio, por lo que pueden ser una buena opción para añadir a tus desayunos. Podemos consumir un puñado de frutos secos, añadirlos troceados al yogur de soja o cualquier elaboración que preparemos para el desayuno y se pueden preparar mantequillas (**ver recetario**). Si decidimos buscar mantequillas de frutos secos comerciales, es recomendable que presenten un 100% del fruto seco en cuestión y preferible que no lleve azúcares añadidos.

Aunque estos alimentos se pueden sustituir por la leche, deberemos tener en cuenta las cantidades. Un vaso de leche (200 ml) podría sustituirse por:

- **Almendras sin cáscara (30 g).** Aporta una cantidad de proteínas similar a la de la leche y es el fruto seco más rico en calcio.
- **Pistachos con cáscara (60 g), avellana sin cáscara (30 g).** Tienen un perfil nutricional similar a las almendras, aunque aportan algo menos de calcio.
- **Cacahuete sin cáscara (30 g), pipas de girasol (30 g).** Aunque no aportan mucho calcio, sí que aportan una cantidad de proteínas de



*Pixabay: Peanuts*

origen vegetal considerable.

- **Nueces sin cáscara (30 g).** Tienen un perfil nutricional similar a las almendras, los pistachos o las avellanas, sin embargo, aportan menos calcio que el resto de frutos secos mencionados.

## Legumbres

Las legumbres aportan proteínas, hidratos de carbono y calcio, entre otros nutrientes. Desde el punto de vista cultural no parece que esté muy aceptado introducir este alimento a primera hora de la mañana; sin embargo, no hay motivo para no incluirlo.

Aunque parezca extraño no es necesario tomar legumbres en guisos o ensaladas, hay formas de incluir este alimento en nuestros desayunos de forma natural: por ejemplo, podemos acompañar una rebanada de pan con hummus o preparar dulces a



base de legumbres, como las galletas de garbanzos (**ver *Pixabay: Peanuts*** **recetario**).

Un vaso de leche (200 ml) podría sustituirse en estas poblaciones especiales por:

- **Garbanzos (40 g).** Aporta una cantidad similar de energía y proteínas.
- **Tofu (70 g).** Resulta interesante, no solo porque aporta calcio y una cantidad de proteína adecuada, sino que además desde un punto de vista gastronómico es similar al queso, por lo que puede sustituirse por éste en diferentes preparaciones.

Tabla 10: Equivalencias de lácteos y otros alimentos para situaciones especiales

Alimento Y cantidad	Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)	Calcio (mg)	Vitamina D (mg)
1 Vaso de leche entera (200 ml)	132	6,6	4,2	10	242	0,06
1 Vaso de bebida de soja (200 ml)	106	6,4	3,68	11,52	200	0
Yogur de soja (125 g)	57,5	5,75	3,375	0,875	150	0
1 Taza de bebida de avena (300 ml)	141	3	2,1	26,1	21	0
1 Vaso de bebida de arroz (200 ml)	96	0,6	1,94	18,4	20	0
Almendras sin cáscara (30 g)	181	6	16,5	1,05	76,2	0
Pistachos con cáscara (60 g)	194	5,6	16,41	5	57,24	0
Avellana sin cáscara (30 g)	176	4,23	16,32	1,59	57,6	0
Cacahuete sin cáscara (30 g)	180	8,1	14,7	2,55	18,3	0
Pipas de girasol (30 g)	174	8,1	12,9	6	33	0
Nueces sin cáscara (30 g)	183	4,2	17,7	0,99	23,1	0
Garbanzos (40 g)	149	7,76	2	22	58	0
Tofu (70 g)	52	5,65	2,94	0,52	105	0

Tabla 11: Ejemplos de desayunos sin lácteos

Desayuno 1	Valoración Nutricional	% IR*	
		Hombres	Mujeres
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Batido de melocotón y nueces (1/4 de la receta)</b></li> <li>• 2 rebanada de pan integral tostado</li> <li>• 50 g tomate triturado</li> <li>• 30 g jamón serrano</li> </ul>	<b>Energía: 540 Kcal</b> <b>Proteínas: 26,4 g</b> <b>Grasas: 24,2 g</b> <b>Hidratos de carbono: 49,1 g</b> <b>Fibra: 9,64 g</b> <b>Hierro: 4,97 mg</b> <b>Calcio: 106 mg</b> <b>Fósforo: 413 mg</b>	Energía: 18% Proteínas: 49% Calcio: 11% Fósforo: 59%	Energía: 24% Proteínas: 65% Calcio: 11% Fósforo: 59%
Desayuno 2	Valoración Nutricional	% IR*	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 125 ml batido fermentado de soja</li> <li>• 30 g arándanos</li> <li>• <b>Pudin de pan y piña (1/4 de la receta)</b></li> </ul>	<b>Energía: 468 Kcal</b> <b>Proteínas: 14,1 g</b> <b>Grasas: 17,5 g</b> <b>Hidratos de carbono: 51,6 g</b> <b>Fibra: 3,8 g</b> <b>Hierro: 4,75 mg</b> <b>Calcio: 235 mg</b> <b>Fósforo: 334 mg</b>	Energía: 16% Proteínas: 45% Calcio: 23% Fósforo: 48%	Energía: 20% Proteínas: 59% Calcio: 49% Fósforo: 61%
Desayuno 3	Valoración Nutricional	% IR*	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 ml Infusión/té/café</li> <li>• 80 g pan integral</li> <li>• 60 g tofu</li> <li>• 80 g aguacate</li> <li>• 10 g aceite de oliva</li> <li>• 200 g manzana</li> </ul>	<b>Energía: 517 Kcal</b> <b>Proteínas: 13,2 g</b> <b>Grasas: 20,5 g</b> <b>Hidratos de carbono: 64,7 g</b> <b>Fibra: 11,4 g</b> <b>Hierro: 4,23 mg</b> <b>Calcio: 136 mg</b> <b>Fósforo: 252 mg</b>	Energía: 17% Proteínas: 24% Calcio: 14% Fósforo: 36%	Energía: 21% Proteínas: 31% Calcio: 13% Fósforo: 35%
Desayuno 4	Valoración Nutricional	% IR*	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café con 200 ml bebida de soja</li> <li>• 60 g pan integral</li> <li>• 30 g mantequilla de cacahuete casera</li> <li>• 160 g plátano</li> </ul>	<b>Energía: 523 kcal</b> <b>Proteínas: 21,9 g</b> <b>Grasas: 21,1 g</b> <b>Hidratos de carbono: 55,9 g</b> <b>Fibra: 10,9 g</b> <b>Hierro: 4,17 mg</b> <b>Calcio: 93 mg</b> <b>Fósforo: 389 mg</b>	Energía: 17% Proteínas: 41% Calcio: 9% Fósforo: 56%	Energía: 23% Proteínas: 53% Calcio: 9% Fósforo: 56%

\*Ingestas recomendadas para un hombre o mujer de 20 a 39 años con actividad física moderada

A la bebida de soja se le puede añadir una cucharada de café soluble, cacao o miel. Las preparaciones en verde pueden encontrarse en el recetario.

## Desayuno sin gluten

Generalmente, las dietas sin gluten incluyen a las personas que sufren enfermedad celiaca y a los intolerantes al gluten no celíacos, aunque en los últimos años se ha visto un aumento de la demanda de productos sin gluten, no solo de los intolerantes al gluten y sus familiares, sino por personas que no han sido diagnosticadas, lo que sin duda no sólo no está justificado, sino que puede ser contraproducente desde el punto de vista nutricional.

La enfermedad celiaca es una enfermedad inmunomediada, provocada por el gluten y las prolaminas relacionadas, en individuos genéticamente susceptibles (62). Se estima que la prevalencia en europeos es del 1%, siendo más frecuente en mujeres en una proporción 2:1. Los síntomas más frecuentes de esta enfermedad son: pérdida de peso, pérdida de apetito, fatiga, náuseas, vómitos, diarrea, distensión abdominal, pérdida de masa muscular y retraso del crecimiento (63).

El tratamiento para la celiaquía es una dieta libre de gluten, que es una proteína que se encuentra presente en las semillas de algunos cereales (trigo, centeno, cebada, espelta, kamut y triticale). Además, en productos procesados es común encontrar gluten, puesto que tiene un alto valor tecnológico, usándose para dotar a los alimentos de la textura deseada. Por ello, es recomendable consumir productos no transformados y en caso de consumir procesados asegurarse que estos estén libres de gluten (63).

Las recomendaciones de desayuno para celíacos son similares a las del resto de población; sin embargo, hay que tener en cuenta una serie de consideraciones:

### Cereales

Pan, galletas, bollería casera, copos de cereales...

Hoy en día existen multitud de panes, galletas y harinas sin gluten, que pueden sustituir a los derivados del trigo. Sin embargo, no hay porqué recurrir únicamente a este tipo de productos, sino que los derivados del maíz y del arroz, como las tortitas elaboradas a base de estos cereales, que están exentos de gluten de forma natural, aunque siempre debe leerse el etiquetado. En casa pueden realizarse diferentes elaboraciones partiendo de harina de maíz, de arroz o de trigo sin gluten, sustituyendo a la harina tradicional en

las elaboraciones de siempre. Debemos tener en cuenta que el gluten ayuda a darle textura de pan a las preparaciones, por lo que si queremos esa textura debemos trabajar más la *masa madre*.

Los cereales deben ser, preferentemente, de grano entero. Los derivados de cereales de grano entero contienen una cantidad considerable de fibra, que favorece el tránsito intestinal. Conviene recordar que se ha de consumir los dos tipos de fibra, tanto soluble (presente en las frutas, legumbres, avena y algunos vegetales) como insoluble (presente en los cereales de grano entero y algunos vegetales). De forma que la fibra consumida debe tener una proporción de 3/1 entre insoluble y soluble (30).

## Frutas

Fruta fresca, batidos o zumos naturales...

Preferentemente una pieza de fruta fresca. Se recomienda que si se consumen batidos o zumos estos sean caseros, especialmente en población celiaca, puesto que algunos zumos o batidos comerciales pueden llevar gluten como espesante o contener trazas. Al igual que en el resto de alimentos procesados, de consumirse se ha de prestar especial atención al etiquetado.

## Otros alimentos

Aceite de oliva virgen extra, maquetilla, tomate, frutos secos, huevos, jamón, café, azúcar, miel, mermelada...

Se debe escoger un alimento diferente a los anteriores, pero no es necesario que se consuma una ración entera. En el caso de los celíacos, se debe poner atención a la lista de alérgenos de los productos elaborados o de los elementos que vayan a componer una elaboración. Además del etiquetado, en casa se deberá tener cuidado con la contaminación cruzada, ya sea por el uso de utensilios, superficies o aceite de cocinado en contacto con productos con gluten.



*Pixabay: Food*

Tabla 12: Ejemplos de desayunos sin gluten

Desayuno 1	Valoración Nutricional	% IR*	
		Hombres	Mujeres
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 ml leche entera</li> <li>• 80 g pan integral tostado sin gluten</li> <li>• 40 g tomate triturado</li> <li>• 10g aceite de oliva virgen</li> <li>• 60 g aguacate</li> <li>• 40 g jamón de york</li> <li>• 80 g uvas</li> </ul>	<b>Energía: 601 kcal</b> <b>Proteínas: 20,4 g</b> <b>Grasas: 26,8 g</b> <b>Hidratos de carbono: 64,6 g</b> <b>Fibra: 4,0 g</b> <b>Hierro: 4,03 mg</b> <b>Calcio: 317 mg</b> <b>Fósforo: 424 mg</b>	<b>Energía: 20%</b> <b>Hierro: 40%</b> <b>Calcio: 32%</b> <b>Fósforo: 61%</b>	<b>Energía: 26%</b> <b>Hierro: 22%</b> <b>Calcio: 32%</b> <b>Fósforo: 61%</b>
Desayuno 2	Valoración Nutricional	% IR*	
		Hombres	Mujeres
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 125 yogur entero natural</li> <li>• Wrap de frutas: 60 g tortita de maíz, 80 g fresas y 160 g plátano</li> <li>• 20 g <b>mantequilla de almendras</b></li> </ul>	<b>Energía: 469 kcal</b> <b>Proteínas: 14,1 g</b> <b>Grasas: 17,1 g</b> <b>Hidratos de carbono: 58,7 g</b> <b>Fibra: 11,7 g</b> <b>Hierro: 2,71 mg</b> <b>Calcio: 303 mg</b> <b>Fósforo: 562 mg</b>	<b>Energía: 16%</b> <b>Hierro: 27%</b> <b>Calcio: 30%</b> <b>Fósforo: 80%</b>	<b>Energía: 23%</b> <b>Hierro: 15%</b> <b>Calcio: 30%</b> <b>Fósforo: 80%</b>
Desayuno 3	Valoración Nutricional	% IR*	
		Hombres	Mujeres
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 ml leche entera</li> <li>• <b>Galletas de garbanzos, chocolate y cereza (1/6 de la receta)</b></li> <li>• 200 ml zumo de naranja natural</li> </ul>	<b>Energía: 581 kcal</b> <b>Proteínas: 19,7 g</b> <b>Grasas: 18,3 g</b> <b>Hidratos de carbono: 79,4 g</b> <b>Fibra: 10,1 g</b> <b>Calcio: 390 mg</b> <b>Fósforo: 505 mg</b>	<b>Energía: 19 %</b> <b>Hierro: 52%</b> <b>Calcio: 39%</b> <b>Fósforo: 72%</b>	<b>Energía: 24%</b> <b>Hierro: 27%</b> <b>Calcio: 39%</b> <b>Fósforo: 69%</b>
Desayuno 4	Valoración Nutricional	% IR*	
		Hombres	Mujeres
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 ml Infusión/té/café</li> <li>• 80 g pan integral sin gluten</li> <li>• 75 g queso tierno</li> <li>• 50 g aguacate</li> <li>• 100 g ciruela</li> </ul>	<b>Energía: 458 kcal</b> <b>Proteínas: 21,5 g</b> <b>Grasas: 14,8,0 g</b> <b>Hidratos de carbono: 55 g</b> <b>Fibra: 9,38 g</b> <b>Hierro: 4,01 mg</b> <b>Calcio: 218 mg</b> <b>Fósforo: 670 mg</b>	<b>Energía: 15%</b> <b>Hierro: 40%</b> <b>Calcio: 33%</b> <b>Fósforo: 96%</b>	<b>Energía: 20%</b> <b>Hierro: 22%</b> <b>Calcio: 22%</b> <b>Fósforo: 96%</b>

\*A la leche se le puede añadir una cucharada de cacao (sin gluten), miel (sin gluten) o azúcar.

Las preparaciones en **verde** pueden encontrarse en el recetario.

## Bibliografía

1. Serra Majem L, Ribas Barba L, Aranceta Bartrina J, Perez Rodrigo C, Saavedra Santana P, Pena Quintana L. Childhood and adolescent obesity in Spain. Results of the enKid study (1998-2000). *Med Clin (Barc)*. 2003;121(19):725–32.
2. Ortega R. Aparicio Vizquete A., González L., Navia B., Perea JM., Pérez N., Dal Re Saavedra MA., Villar C., Santos S., Labrado E. LA. Estudio ALADINO. Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España. 2015 [Internet]. © Ministerio de Sanidad Seguridad Alimentaria y Nutrición, 2016 SS e IAE de C, editor. 2016. Available from: [http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Estudio\\_ALADINO\\_2015.pdf](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Estudio_ALADINO_2015.pdf)
3. St-Onge M-P, Ard J, Baskin ML, Chiuve SE, Johnson HM, Kris-Etherton P, et al. Meal timing and frequency: implications for cardiovascular disease prevention: a scientific statement from the American Heart Association. *Circulation*. 2017;135(9):e96–121.
4. Rosato V, Edefonti V, Parpinel M, Milani GP, Mazzocchi A, Decarli A, et al. Energy Contribution and Nutrient Composition of Breakfast and Their Relations to Overweight in Free-living Individuals: A Systematic Review. *Adv Nutr An Int Rev J*. 2016;7(3):455–65.
5. Hermengildo Y, López-García E, García-Esquinas E, Pérez-Tasigchana RF, Rodríguez-Artalejo F, Guallar-Castillón P. Distribution of energy intake throughout the day and weight gain: a population-based cohort study in Spain. *Br J Nutr* [Internet]. 2016;115(11):2003–10. Available from: <https://www.cambridge.org/core/article/distribution-of-energy-intake-throughout-the-day-and-weight-gain-a-populationbased-cohort-study-in-spain/8B0D97E9ACD6FAC7F37C58FEF2E80BF6>
6. Dhurandhar EJ, Dawson J, Alcorn A, Larsen LH, Thomas EA, Cardel M, et al. The effectiveness of breakfast recommendations on weight loss: a randomized controlled trial. *Am J Clin Nutr*. 2014;100(2):507–13.

7. Geliebter A, Astbury NM, Aviram-Friedman R, Yahav E, Hashim S. Skipping breakfast leads to weight loss but also elevated cholesterol compared with consuming daily breakfasts of oat porridge or frosted cornflakes in overweight individuals: a randomised controlled trial. *J Nutr Sci.* 2014;3:e56.
8. Astrup A. Carbohydrates as macronutrients in relation to protein and fat for body weight control. *Int J Obes.* 2006;30:S4–9.
9. Papoutsou S, Briassoulis G, Wolters M, Peplies J, Iacoviello L, Eiben G, et al. No breakfast at home: association with cardiovascular disease risk factors in childhood. *Eur J Clin Nutr.* 2014;68(7):829–34.
10. Corder K, van Sluijs EM, Ridgway CL, Steele RM, Prynne CJ, Stephen AM, et al. Breakfast consumption and physical activity in adolescents: daily associations and hourly patterns. *Am J Clin Nutr.* 2014;99(2):361–8.
11. Zhang L, Cordeiro LS, Liu J, Ma Y. The Association between Breakfast Skipping and Body Weight, Nutrient Intake, and Metabolic Measures among Participants with Metabolic Syndrome. *Nutrients.* 2017;9(4):10.3390/nu9040384.
12. Hoyland A, Dye L, Lawton CL. A systematic review of the effect of breakfast on the cognitive performance of children and adolescents. *Nutr Res Rev* [Internet]. 2009;22(2):220–43. Available from: <https://www.cambridge.org/core/article/systematic-review-of-the-effect-of-breakfast-on-the-cognitive-performance-of-children-and-adolescents/82FE2D456F27AB7FBB1BC58BB146D1A8>
13. Galioto R, Spitznagel MB. The Effects of Breakfast and Breakfast Composition on Cognition in Adults. *Adv Nutr An Int Rev J.* 2016;7(3):576S–589S.
14. Adolphus K, Bellissimo N, Lawton CL, Ford NA, Rains TM, Totosy de Zepetnek J, et al. Methodological Challenges in Studies Examining the Effects of Breakfast on Cognitive Performance and Appetite in Children and Adolescents. *Adv Nutr.* 2017;8(1):184S–196S.

15. Adolphus K, Lawton CL, Champ CL, Dye L. The Effects of Breakfast and Breakfast Composition on Cognition in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Adv Nutr.* 2016;7(3):590S–612S.
16. Williams PG. The benefits of breakfast cereal consumption: a systematic review of the evidence base. *Adv Nutr.* 2014;5(5):636S–673S.
17. Cahill LE, Chiuve SE, Mekary RA, Jensen MK, Flint AJ, Hu FB, et al. Prospective Study of Breakfast Eating and Incident Coronary Heart Disease in a Cohort of Male US Health ProfessionalsClinical Perspective. *Circulation.* 2013;128(4):337–43.
18. Uemura M, Yatsuya H, Hilawe EH, Li Y, Wang C, Chiang C, et al. Breakfast Skipping is Positively Associated With Incidence of Type 2 Diabetes Mellitus: Evidence From the Aichi Workers' Cohort Study. *J Epidemiol.* 2015;25(5):351–8.
19. Amankwaah AF, Sayer RD, Wright AJ, Chen N, McCrory MA, Campbell WW. Effects of Higher Dietary Protein and Fiber Intakes at Breakfast on Postprandial Glucose, Insulin, and 24-h Interstitial Glucose in Overweight Adults. *Nutrients.* 2017;9(4):352.
20. Vinoy S, Meynier A, Goux A, Jourdan-Salloum N, Normand S, Rabasa-Lhoret R, et al. The Effect of a Breakfast Rich in Slowly Digestible Starch on Glucose Metabolism: A Statistical Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Nutrients.* 2017;9(4):318.
21. Leidy HJ, Gwin JA, Roenfeldt CA, Zino AZ, Shafer RS. Evaluating the Intervention-Based Evidence Surrounding the Causal Role of Breakfast on Markers of Weight Management, with Specific Focus on Breakfast Composition and Size. *Adv Nutr.* 2016;7(3):563S–75S.
22. Tai V, Leung W, Grey A, Reid IR, Bolland MJ. Calcium intake and bone mineral density: systematic review and meta-analysis. *BMJ.* 2015;351:h4183.
23. Tremblay A, Gilbert JA. Human obesity: is insufficient calcium/dairy intake part of the problem? *J Am Coll Nutr.* 2011;30(5 Suppl 1):449S–53S.

24. de Oliveira Freitas DM, Stampini Duarte Martino H, Machado Rocha Ribeiro S, Goncalves Alfenas R de C. Calcium ingestion and obesity control. *Nutr Hosp.* 2012;27(6).
25. Kanwar JR, Kanwar RK, Sun X, Punj V, Matta H, Morley SM, et al. Molecular and biotechnological advances in milk proteins in relation to human health. *Curr Protein Pept Sci [Internet]*. 2009 Aug [cited 2018 Jan 17];10(4):308–38. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19689355>
26. Chen XY, Gänzle MG. Lactose and lactose-derived oligosaccharides: More than prebiotics? *Int Dairy J.* 2017;67:61–72.
27. Fundación Española de la Nutrición (FEN), Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT). La leche como vehículo de salud para la población [Internet]. 2015 [cited 2018 Jan 17]. 27 p. Available from: <http://www.fen.org.es/storage/app/media/informe-la-leche-como-vehiculo-de-salud-para-la-poblacion-2015-ok.pdf>
28. Plaza Díaz J, Valero Gaspar T, Varela-Moreiras G, Gil Hernandez Á. La leche como vehículo de salud para la población. Calcio y sus determinantes en la salud de la población española. Fundación Española de la Nutrición (FEN) y Fundación Iberoamericana de la Nutrición (FINUT). 2017.
29. Aranceta J, Serra-Majem L, Arija V, Gil A, Martínez de Vitoria E, Ortega R. Objetivos nutricionales para la población española. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. *Rev Esp Nutr Comunitaria* 2011;17(4):178-199. 2011;
30. Escudero Álvarez E, González Sánchez P. La fibra dietética. *Nutr Hosp.* 2006;21:61–72.
31. Moñino M, Baladia E, Palou A, Russolillo G, Marques I, Farran A, et al. Consumo de zumos de frutas en el marco de una alimentación saludable: Documento de Postura del Comité Científico “5 al día.” *Act dietética.* 2010;14(3):138–43.
32. Mayo Clinic Staff. Healthy breakfast: Quick, flexible options - Mayo Clinic. 2017.
33. Lu Wei DGV. Italy’s Struggling Economy Has World’s Healthiest People - Bloomberg. 2017.

34. Aranceta Bartrina J, Perez Rodrigo C, Serra Majem L, Delgado Rubio A. Hábitos alimentarios de los alumnos usuarios de comedores escolares en España. Estudio «Dime Cómo Comes». *Aten Primaria* [Internet]. 2003 [cited 2017 Sep 20];33(3):131–9. Available from: [http://ac.els-cdn.com/S0212656704793737/1-s2.0-S0212656704793737-main.pdf?\\_tid=9d940994-9ddb-11e7-b692-00000aacb360&acdnat=1505895402\\_33ac44c89efe1ad628a5f1633ea8b342](http://ac.els-cdn.com/S0212656704793737/1-s2.0-S0212656704793737-main.pdf?_tid=9d940994-9ddb-11e7-b692-00000aacb360&acdnat=1505895402_33ac44c89efe1ad628a5f1633ea8b342)
35. Ruiz E, Valero T, Rodriguez P, Avila JM, Varela-Moreiras G. Patrón de desayuno en la población española. Estudio ANIBES. Fundación Española de la Nutrición (FEN). (Elaboración propia). 2017.
36. Ruiz E, del Pozo S, Valero T, Avila JM, Varela-Moreiras G. Estudio de hábitos alimentarios y estilos de vida de los universitarios españoles. Fundación Española de la Nutrición (FEN). 2013.
37. Fox M. Global Food Practices, Cultural Competency, and Dietetics. *J Acad Nutr Diet*. 2015 Mar;115(3):342–8.
38. Fox M. Global Food Practices, Cultural Competency, and Dietetics: Part 2. *J Acad Nutr Diet*. 2015 Apr;115(4):499–504.
39. Fox M. Global Food Practices, Cultural Competency, and Dietetics: Part 3. *J Acad Nutr Diet*. 2015 May;115(5):701–5.
40. Beermann T, Mortensen MN, Skadhauge LB, Høgsted RH, Rasmussen HH, Holst M. Protein and energy intake improved by breakfast intervention in hospital. *Clin Nutr ESPEN* [Internet]. 2016 Jun [cited 2017 Jul 19];13:e23–7. Available from: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S2405457716300973>
41. Sowmiya G. An Overview of Non-Alcoholic Beverages in India. *Int J Eng Manag Res*. 2016;6(1).
42. Zhang N, Ma G. Noodles, traditionally and today. *J Ethn Foods* [Internet]. 2016 Sep [cited 2017 Jul 19];3(3):209–12. Available from: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S2352618116300828>
43. Schulz BL, Corbo MR, Kerr ED. Vegemite Beer: yeast extract spreads as nutrient supplements to promote fermentation. *PeerJ*. 2016;

44. Deshmukh-Taskar PR, Nicklas TA, O'Neil CE, Keast DR, Radcliffe JD, Cho S, et al. The Relationship of Breakfast Skipping and Type of Breakfast Consumption with Nutrient Intake and Weight Status in Children and Adolescents: The National Health and Nutrition Examination Survey 1999-2006. *J Am Diet Assoc.* 2010 Jun;110(6):869–78.
45. Lazzeri G, Ahluwalia N, Niclasen B, Pammolli A, Vereecken C, Rasmussen M, et al. Trends from 2002 to 2010 in Daily Breakfast Consumption and its Socio-Demographic Correlates in Adolescents across 31 Countries Participating in the HBSC Study. *PLoS One.* 2016;
46. Vereecken C, Dupuy M, Rasmussen M, Kelly C, Nansel TR, Al Sabbah H, et al. Breakfast consumption and its socio-demographic and lifestyle correlates in schoolchildren in 41 countries participating in the HBSC study. *Int J Public Heal.* 2009;54:180–90.
47. Littlecott HJ, Moore GF, Moore L, Lyons RA, Murphy S. Association between breakfast consumption and educational outcomes in 9–11-year-old children. 2017 [cited 2017 Sep 7]; Available from: [https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/8174B87D235C67D22C0913F66E1ED6B4/S1368980015002669a.pdf/association\\_between\\_breakfast\\_consumption\\_and\\_educational\\_outcomes\\_in\\_911yearold\\_children.pdf](https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/8174B87D235C67D22C0913F66E1ED6B4/S1368980015002669a.pdf/association_between_breakfast_consumption_and_educational_outcomes_in_911yearold_children.pdf)
48. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Portal Estadístico del SNS. Encuesta Nacional de Salud en España 2011/2012. [Internet]. [cited 2018 Jan 29]. Available from: <https://www.msssi.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuesta2011.htm>
49. Ruiz E, Ávila JM, Castillo A, Valero T, Del Pozo S, Rodriguez P, Aranceta Bartrina J, Gil A, González-Gross M, Ortega R M, Serra-Majem L, Varela-Moreiras G. The ANIBES Study on Energy Balance in Spain: Design, Protocol and Methodology. *Nutrients* [Internet]. 2009 [cited 2016 Apr 6];7:970–98. Available from: [www.mdpi.com/journal/nutrients](http://www.mdpi.com/journal/nutrients)

50. Fundación Española de la Nutrición (FEN). Web Estudio ANIBES [Internet]. [cited 2018 Jan 24]. Available from: <http://www.fen.org.es/anibes/>
51. Silvestre Castelló D. Situaciones fisiológicas y etapas de la vida. Salud nutricional de la mujer gestante y lactante. Libro blanco de la nutrición en España. Fundación Española de la Nutrición (FEN), editor. 2013. 47-54 p.
52. Achón y Tuñón M, Úbeda Martín N, Montero Bravo Á. La dieta en el embarazo. Dietética aplicada a distintas situaciones fisiológicas. 2013. 57-97 p.
53. Administración de Medicamentos y Alimentos de los EEUU. Los peligros de la leche cruda: La Leche sin Pasteurizar Puede Representar un Riesgo Grave Para la Salud [Internet]. 2012 [cited 2018 Jan 17]. Available from: <https://www.fda.gov/downloads/Food/FoodborneIllnessContaminants/UCM316383.pdf>
54. Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA). Seguridad alimentaria para futuras mamás. Guía de recursos del educador [Internet]. [cited 2018 Jan 17]. Available from: <https://www.fda.gov/downloads/food/foodborneillnesscontaminants/ucm148950.pdf>
55. Sáenz de Pipaón M. Lactancia materna. Libro blanco de la nutrición infantil en España. 2015. 89-94 p.
56. Alberto Moreno Aznar L, Varela-Moreiras G. Situaciones fisiológicas y etapas de la vida. Adolescencia. Libro blanco de la nutrición en España. 2013. 65-71 p.
57. Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C. Tabla de composición de alimentos. Guía de prácticas. 16th ed. 2013.
58. Achón y Tuñón M, Montero Bravo A, Úbeda Martín N. La dieta del niño en edad preescolar y escolar. Dietética aplicada a distintas situaciones fisiológicas. CEU Ediciones. 2013. 181-189 p.
59. Achón y Tuñón M, Montero Bravo A, Úbeda Martín N. La dieta en la menopausia. Dietética aplicada a distintas situaciones fisiológicas. CEU Ediciones. 2013. 239-240 p.

60. Achón y Tuñón M, Montero Bravo A, Úbeda Martín N. La dieta en las personas de edad avanzada. *Dietética aplicada a distintas situaciones fisiológicas*. CEU Ediciones. 2013. 271-316 p.
61. Pérez Llamas F, Carbajal Azcona Á, Varela-Moreiras G. Situaciones fisiológicas y etapas de la vida. *Personas Mayores. Libro Blanco de la Nutrición en España*. 2013. 73-83 p.
62. Furnes RA. Guías diagnósticas de Enfermedad Celíaca de ESPGHAN 2012. Evaluación en nuestro medio. [cited 2018 Jan 18]; Available from: [http://www.sap.org.ar/docs/congresos\\_2014/Gastro Hepato Nutri/PDFs/Furnes.Evaluacion.pdf](http://www.sap.org.ar/docs/congresos_2014/GastroHepatoNutri/PDFs/Furnes.Evaluacion.pdf)
63. Federación de Asociaciones de Celíacos de España. ¿Qué es la Enfermedad Celíaca? [Internet]. [cited 2018 Jan 18]. Available from: <https://www.celiacos.org/enfermedad-celiaca.html>

## Recetario

### Batido de melocotón y nueces

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 minutos

**RACIONES:** 4 personas

**INGREDIENTES:**

- 80 g nueces
- 5 melocotones
- 800 ml leche entera
- Una pizca de canela molida



*Pixabay: Banana*

**PASOS A SEGUIR**

Se pelan y se trocean los melocotones, antes de meterlos en la batidora. A continuación se quitan las cáscaras de las nueces y se añaden troceadas a la batidora junto a los 400 ml de leche. Por último, se bate la mezcla hasta conseguir una textura cremosa y se sirve en recipientes individuales pudiéndose espolvorear con canela.

**VALORACIÓN NUTRICIONAL (por persona)**

Valoración Nutricional	% IR	
	Hombres	Mujeres
<b>Energía: 249 kcal</b> <b>Proteínas: 6,8 g</b> <b>Grasas: 12,51 g</b> <b>Hidratos de carbono: 25,3 g</b> <b>Fibra: 3,9 g</b> <b>Hierro: 2,1 mg</b> <b>Calcio: 174,7 mg</b> <b>Fósforo: 187,2 mg</b>	Energía: 8% Calcio: 17% Fósforo: 27%	Energía: 11% Calcio: 17% Fósforo: 27%

*\*Ingestas Recomendadas para un hombre o mujer de 20 a 39 años*

## Bizcocho casero de cacao para el microondas

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 minutos

**RACIONES:** 4 personas

**INGREDIENTES:**

- 40 ml aceite de oliva virgen
- 80 g harina de trigo integral
- 120 ml leche semidesnatada
- 4 Huevos
- 80 g cacao en polvo azucarado (2,5% grasa)



*Pixabay: Breakfast*

**PASOS A SEGUIR**

En primer lugar se baten los huevos en un bol. A continuación, se le añade la leche y el aceite, y removemos. A la mezcla se le agrega poco a poco la harina mientras se bate y se le añade el cacao, siguiendo el mismo proceso. Se debe seguir removiendo hasta que se obtenga una solución homogénea (sin grumos). Por último, se mete el bol en el microondas a 900 W durante 3 minutos.

**VALORACIÓN NUTRICIONAL (por persona)**

Valoración Nutricional	% IR	
	Hombres	Mujeres
<b>Energía: 320 kcal</b> <b>Proteínas: 11,8 g</b> <b>Grasas: 17,3 g</b> <b>Hidratos de carbono: 28,5 g</b> <b>Fibra: 1,8 g</b> <b>Hierro: 2,7 mg</b> <b>Calcio: 85,1 mg</b> <b>Fósforo: 342 mg</b>	Energía: 11% Calcio: 9% Fósforo: 49%	Energía: 14% Calcio: 9% Fósforo: 49%

*\*Ingestas Recomendadas para un hombre o mujer de 20 a 39 años*

## Pudin de pan y piña

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 60 minutos

**RACIONES:** 4 personas

**INGREDIENTES:**

- 900 ml leche semidesnatada
- 200 g pan integral de trigo duro (de días anteriores)
- Huevos 240 g
- Cáscara de un limón
- Canela en rama
- Piña 640 g
- Azúcar moreno 8 g



*Pixabay: Pudding*

**PASOS A SEGUIR**

En primer lugar se pela el limón, para a continuación añadir la piel junto a la canela a una cacerola con 900 ml de leche. A continuación se pone la cacerola al fuego y se espera hasta que hierva, cuando rompa a hervir se retira del fuego y se coloca la leche en un bol grande. Al cual se le añade la piña y el pan duro troceados, y se deja empapar en la leche durante 15 minutos.

Mientras tanto se precalienta el horno a 180°C. En un bol aparte, se batan los huevos con el azúcar. A esta mezcla se le añade la leche con el pan y la piña, y removeremos.

Se vuelca la mezcla en una flanera, o en un molde y se cuece en el horno al baño María durante 40 minutos.

## VALORACIÓN NUTRICIONAL (por persona)

Valoración Nutricional	% IR	
	Hombres	Mujeres
<b>Energía: 367 kcal</b> <b>Proteínas: 18,0 g</b> <b>Grasas: 10,2 g</b> <b>Hidratos de carbono: 48,4 g</b> <b>Fibra: 5,5 g</b> <b>Hierro: 3,8 mg</b> <b>Calcio: 376,3 mg</b> <b>Fósforo: 431 mg</b>	Energía: 12% Calcio: 38% Fósforo: 62%	Energía: 16% Calcio: 38% Fósforo: 62%

*\*Ingestas Recomendadas para un hombre o mujer de 20 a 39 años*

### Tortitas de avena y plátano

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 minutos

**RACIONES:** 4 personas

**INGREDIENTES:**

- 4 plátanos maduros
- 4 huevos
- 80 g salvado de avena (o moler copos de avena en robot de cocina/molinillo de café)
- Canela molida



*Pixabay: Pancakes*

### **PASOS A SEGUIR**

En primer lugar se baten los huevos en un bol, y en otro recipiente se aplastan los plátanos con ayuda de un tenedor. A continuación se le añaden los huevos batidos a los plátanos chafados y se mezclan bien. A la mezcla se le añade la avena y se remueve hasta conseguir una textura homogénea.

Se engrasa una sartén con aceite de oliva y se pone al fuego. A continuación se vierte una parte de la mezcla sobre la sartén, de forma que tape el fondo, cuando se dore debemos darle la vuelta y esperar a que termine de hacerse. Por último se sirven las tortitas y se espolvorean con canela.

### VALORACIÓN NUTRICIONAL (por persona)

Valoración Nutricional	% IR	
	Hombres	Mujeres
<b>Energía: 229 kcal</b> <b>Proteínas: 11,41 g</b> <b>Grasas: 7,65 g</b> <b>Hidratos de carbono: 25,26 g</b> <b>Fibra: 6,67 g</b> <b>Hierro: 3,48 mg</b> <b>Calcio: 75,76 mg</b> <b>Fósforo: 283,2 mg</b>	Energía: 8% Calcio: 8% Fósforo: 40%	Energía: 10% Calcio: 9% Fósforo: 40%

*\*Ingestas Recomendadas para un hombre o mujer de 20 a 39 años*

## Galletas de garbanzos, chocolate y cereza

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:**

**RACIONES:** 6 personas

**INGREDIENTES:**

- 300 g garbanzos
- 30 g harina de avena o avena molida
- 30 g copos de avena
- 40 g cerezas
- 50 g azúcar moreno
- 45 g aceite de oliva virgen
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- ½ sobre de levadura
- 70 g chocolate negro



*Pixabay: Food*

### **PASOS A SEGUIR**

Si los garbanzos son naturales se han de poner a remojo la noche anterior. Al día siguiente se cuecen en una olla a presión 15-20 minutos y se escurren sobre un colador enjuagándolos con agua fría.

Se vierten los garbanzos en un recipiente junto con el aceite de oliva y se trituran con ayuda de la batidora. Una vez que obtengamos una mezcla homogénea, añadimos la harina de avena, los copos de avena, el extracto de vainilla, el chocolate (partido en trozos pequeños) y ½ sobre de levadura, y mezclamos bien.

Con la masa se le da forma a las galletas y se colocan sobre la bandeja del horno, forrada con papel para hornear. Se quita el hueso de las cerezas y se parten por la mitad, poniendo encima de cada galleta media cereza.

Se hornean las galletas a 200°C durante 15-20 minutos, con el horno previamente precalentado.

### VALORACIÓN NUTRICIONAL (por persona)

Valoración Nutricional	% IR	
	Hombres	Mujeres
<b>Energía: 397 Kcal</b> <b>Proteínas: 11,6 g</b> <b>Grasas: 15,2 g</b> <b>Hidratos de carbono: 48,8 g</b> <b>Fibra: 9,1 g</b> <b>Hierro: 4,7 mg</b> <b>Calcio: 88,9 mg</b> <b>Fósforo: 259 mg</b>	Energía: 13% Calcio: 9% Fósforo: 37%	Energía: 17% Calcio: 9% Fósforo: 37%

*\*Ingestas Recomendadas para un hombre o mujer de 20 a 39 años*

## Bizcocho de calabaza y zanahoria

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 45 minutos

**RACIONES:** 5 personas

### **INGREDIENTES:**

- 250 g calabaza
- 240 g zanahoria
- 10 g sacarina
- 400 g harina de trigo integral
- 4 huevos
- 150 ml leche semidesnatada
- Ralladura de 1/2 limón
- Levadura en polvo (1 sobre)
- Aceite de oliva (c/s)



*Pixabay: Coffee*

### **PASOS A SEGUIR**

Se parte la calabaza, se le quitan las pipas, se pela la cantidad que se va a usar y se corta en tacos. Se pela la zanahoria y se corta en rodajas. Se introduce la calabaza y la zanahoria en una olla con agua suficiente para cubrir las, y se deja 15 minutos desde que entra en ebullición. Una vez pasado el tiempo se escurren y se dejan enfriar. A continuación, se trituran en la batidora o robot de cocina. Se añaden los huevos, la leche y el edulcorante, antes de batir hasta verlo todo integrado.

Por otro lado, se tamiza la harina, se le añade la ralladura de medio limón y se mezcla. Se le añade la harina con la media ralladura de limón a la mezcla anterior, junto con un sobre de levadura y se mezcla suavemente, evitando que queden grumos.

Se engrasa un molde para el horno y se espolvorea con harina. Se vierte la mezcla en el borde y se introduce al horno, previamente precalentado. Se hornea a 180°C durante 35-40 minutos, se saca y se deja enfriar.

### VALORACIÓN NUTRICIONAL (por persona)

Valoración Nutricional	% IR	
	Hombres	Mujeres
<b>Energía: 430 kcal</b> <b>Proteínas: 15,9 g</b> <b>Grasas: 12,1 g</b> <b>Hidratos de carbono: 60,1 g</b> <b>Fibra: 8,7 g</b> <b>Hierro: 4,1 mg</b> <b>Calcio: 119,5 mg</b> <b>Fósforo: 398,3 mg</b>	Energía: 14% Calcio: 12% Fósforo: 57%	Energía: 22% Calcio: 13% Fósforo: 66%

*\*Ingestas Recomendadas para un hombre o mujer de 20 a 39 años*

## Mantequilla de almendras

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 35 minutos

**RACIONES:** 6 personas

**INGREDIENTES:**

- 120 g almendras sin sal

**PASOS A SEGUIR:**

Se pelan las almendras o se compran sin cáscara, es importante que no contengan sal. Si no están tostadas, se colocan en un recipiente plano para el horno y se hornean a 120°C durante 15 minutos, se ha de abrir el horno cada 5 minutos aproximadamente para remover las almendras, evitando que se quemen.

Se colocan las almendras en un procesador de alimentos con cuchilla en forma de "s" o, si no se dispone de esta herramienta, en una licuadora. Se procesan durante aproximadamente 20 minutos, parando y limpiando los bordes con una espátula de vez en cuando, hasta conseguir la textura deseada. Por último se coloca la mantequilla en un recipiente a parte y se conserva en la nevera.



*Pixabay: Almond*

### **VALORACIÓN NUTRICIONAL (por persona)**

Valoración Nutricional	% IR	
	Hombres	Mujeres
<b>Energía: 130 kcal</b> <b>Proteínas: 4,2 g</b> <b>Grasas: 11,3 g</b> <b>Hidratos de carbono: 1,3 g</b> <b>Fibra: 2,7 g</b> <b>Hierro: 0,6 mg</b> <b>Calcio: 48 mg</b> <b>Fósforo: 112 mg</b>	Energía: 4% Calcio: 5% Fósforo: 16%	Energía: 6% Calcio: 5% Fósforo: 16%

*\*Ingestas Recomendadas para un hombre o mujer de 20 a 39 años*

