

Estas diapositivas proceden del libro:

## El desayuno saludable

**Autores: A Carbajal y JA Pinto**

Colección Nutrición y Salud. Volumen 2

Servicio de Promoción de la Salud.

Instituto de Salud Pública.

Consejería de Sanidad. Comunidad de Madrid.

2003 (ISBN: 84-451-2413-7)

*Nutrición y salud*

## El desayuno saludable

2



Una correcta alimentación,  
fundamental para conseguir un  
buen estado de salud, comienza  
por un  
desayuno adecuado.

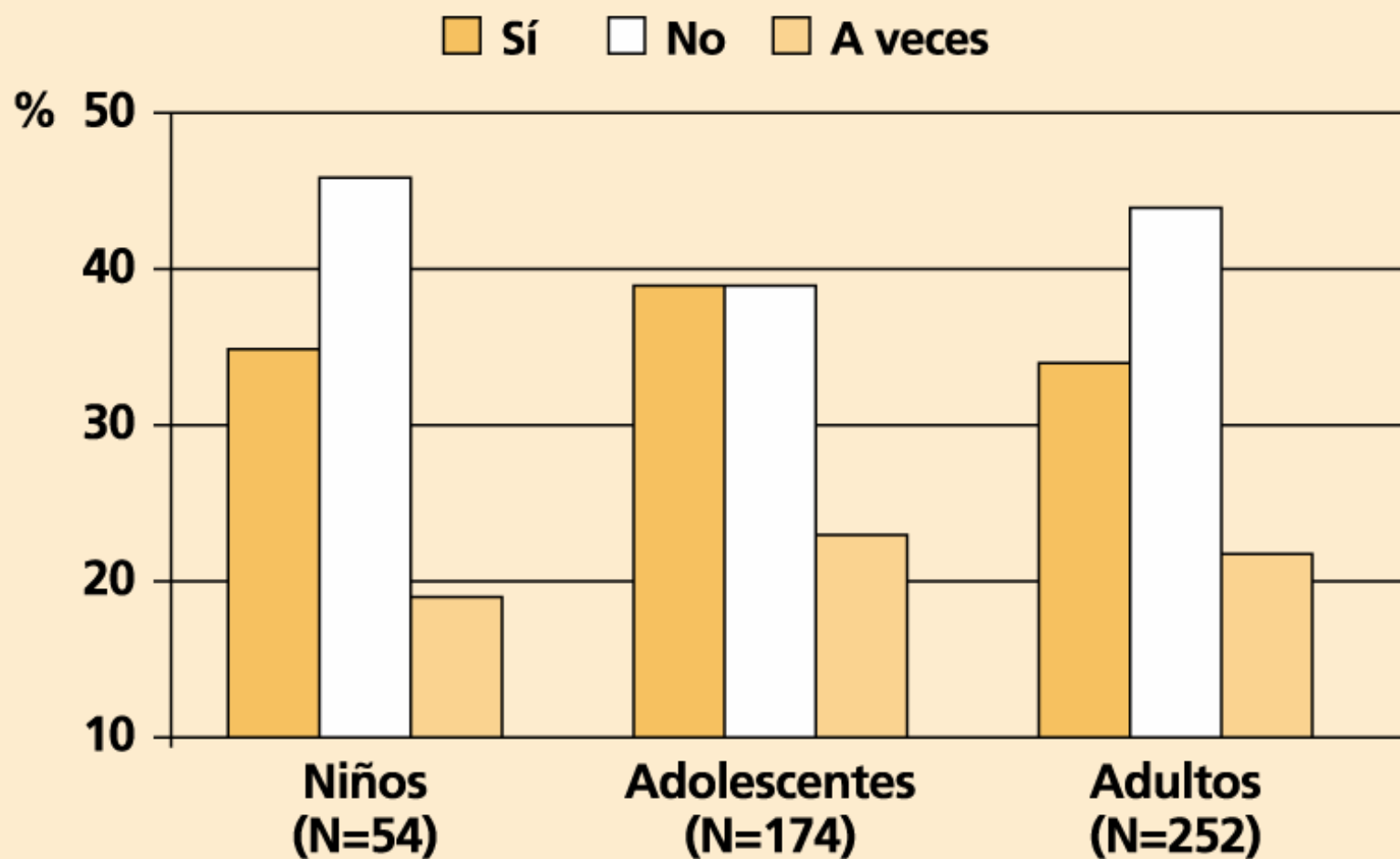
- La infancia es el mejor momento para instaurar unos hábitos alimentarios correctos.
- El hábito del desayuno no debe perderse en la adolescencia ni en la etapa adulta y puede ser especialmente importante en las personas de edad avanzada.
- El desayuno debe ser planificado cuidadosamente en cualquier programación dietética dirigida a estos grupos de población.

# Tiempo (minutos) empleado en desayunar (% de la muestra)

	<b>&lt;5 min</b>	<b>5-15 min</b>	<b>&gt;15 min</b>
<b>Total (N=480)</b>	31	46	24
<b>Niños (6-12 años; N=54)</b>	17	43	41
<b>Adolescentes (13-17 años; N=174)</b>	38	45	17
<b>Adultos (&gt;18 años; N=252)</b>	29	46	25

(Núñez y col., 1998)

# ¿Varías los desayunos?



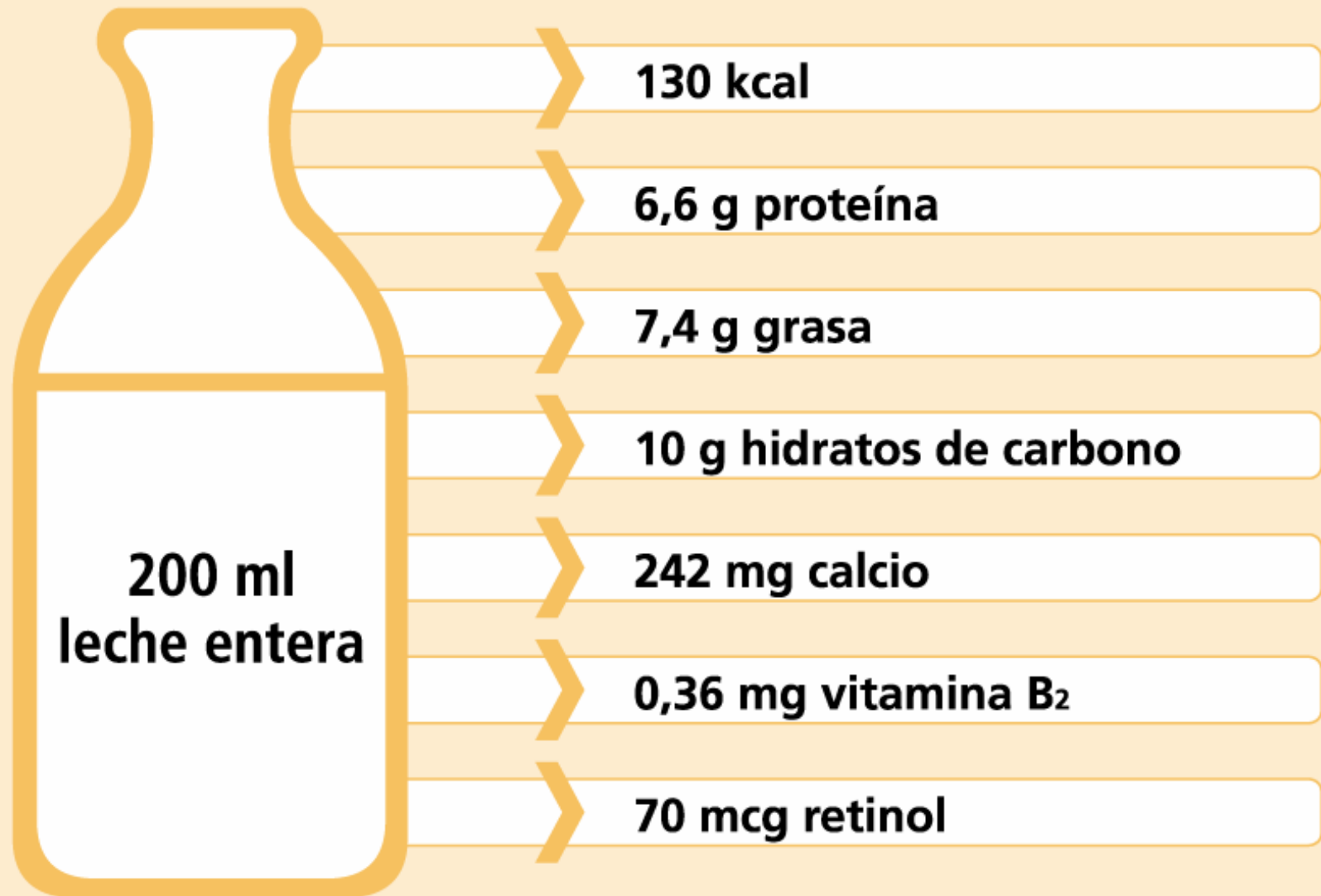
(Núñez y col., 1998)

# Desayuno nutricionalmente equilibrado

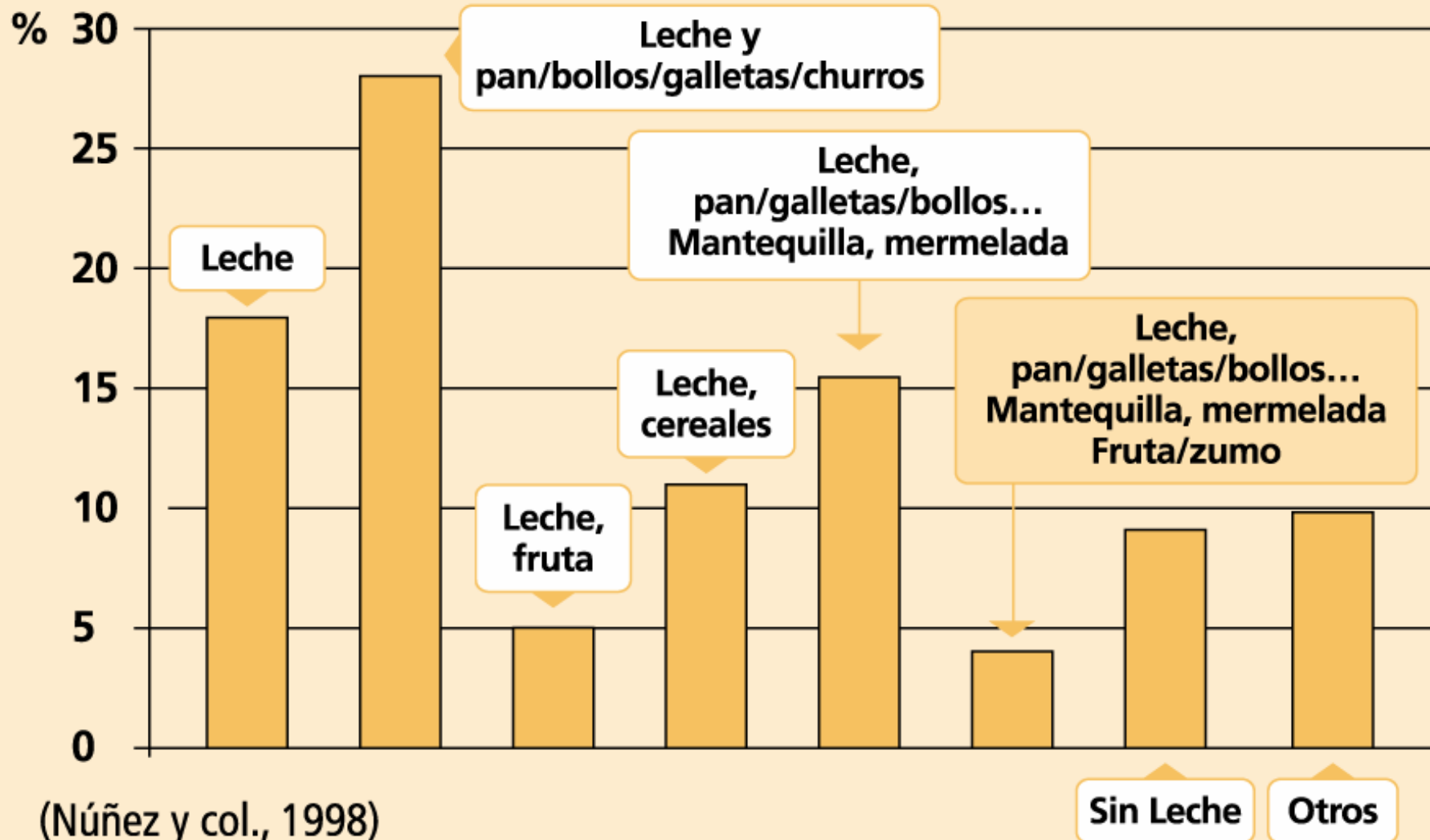


Aportar el 25% de las necesidades diarias de energía  
Incluir alimentos de, al menos, cuatro grupos distintos

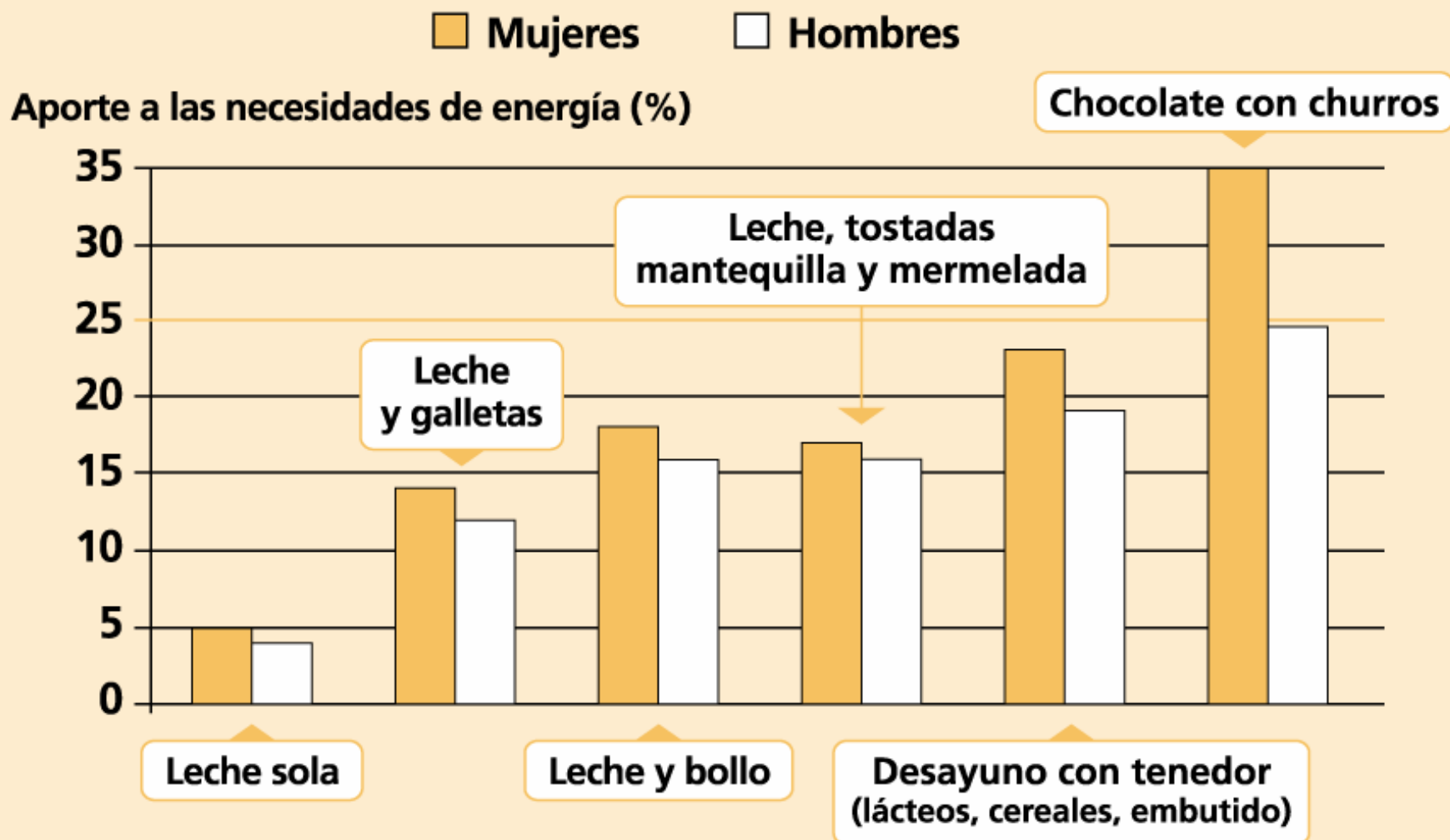
# Aporte nutricional de la leche



# Desayunos más frecuentes

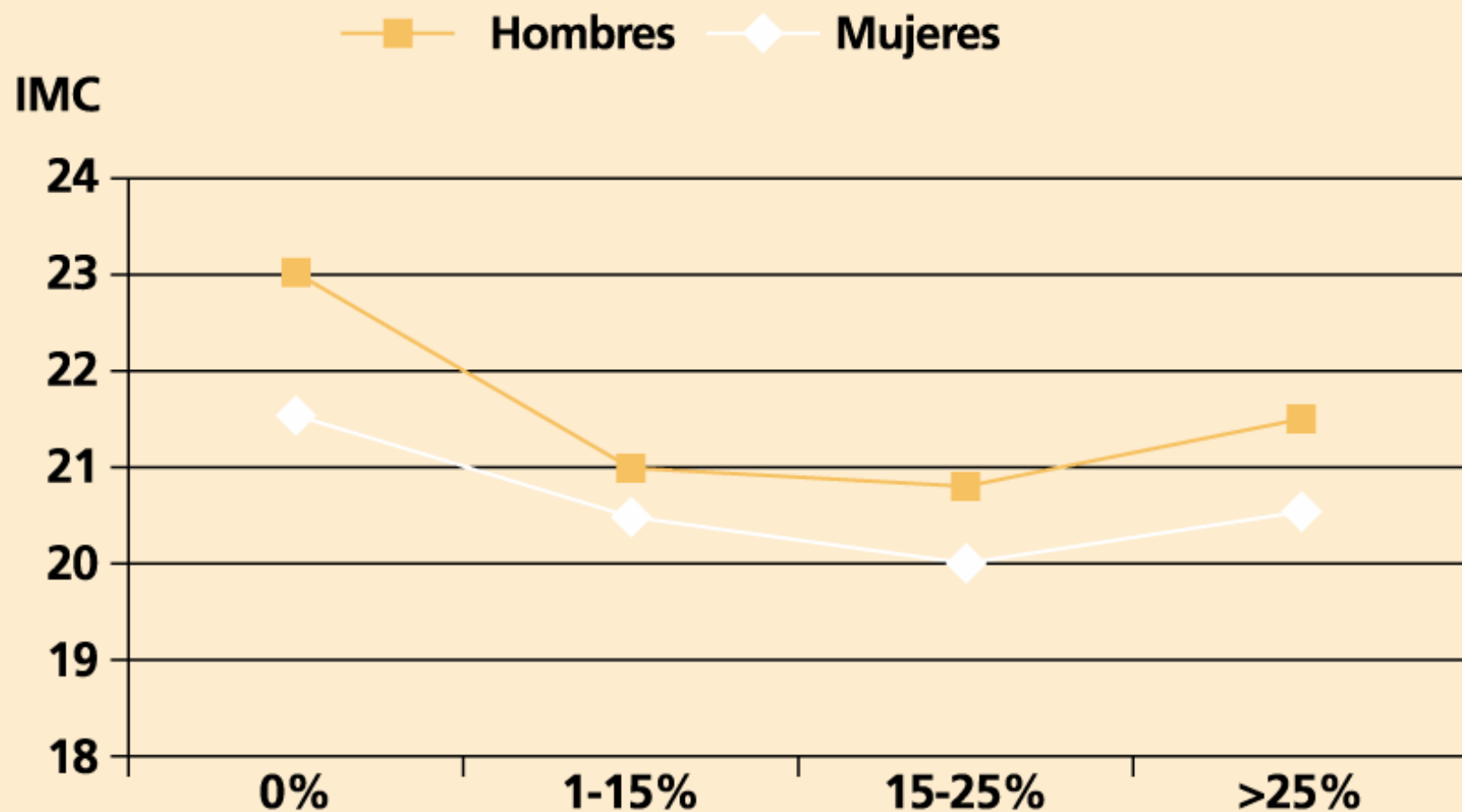


# Aporte calórico de diferentes tipos de desayunos



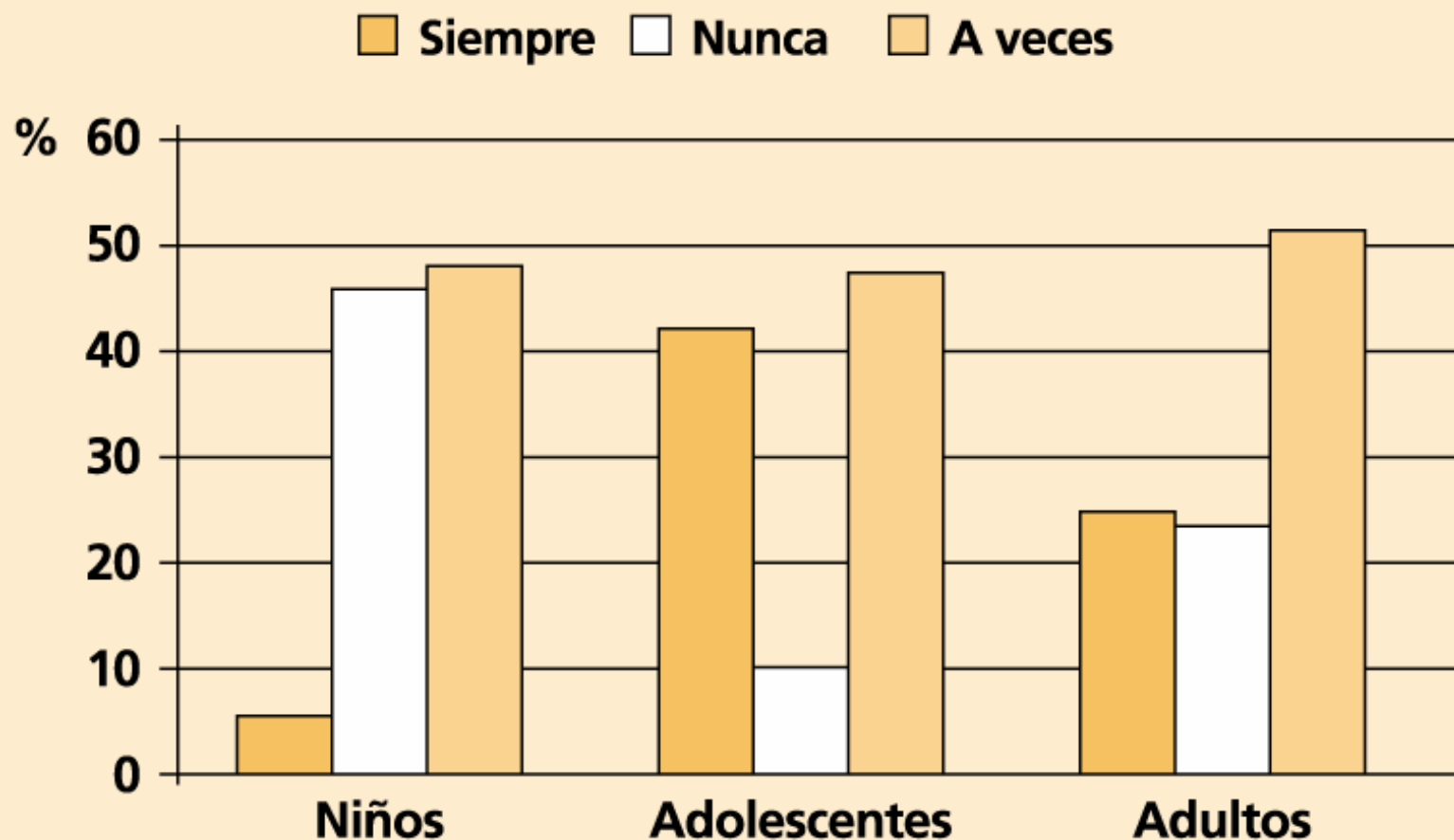
(Moreiras y Carbajal, 1984)

# Relación entre el índice de masa corporal y la ración energética del desayuno. Estudio EnKid 1998-200



(Serra y Aranceta, 2000)

# ¿Tomas algo a media mañana?



(Núñez y col., 1998)

# Horas de ayuno entre la cena y el desayuno

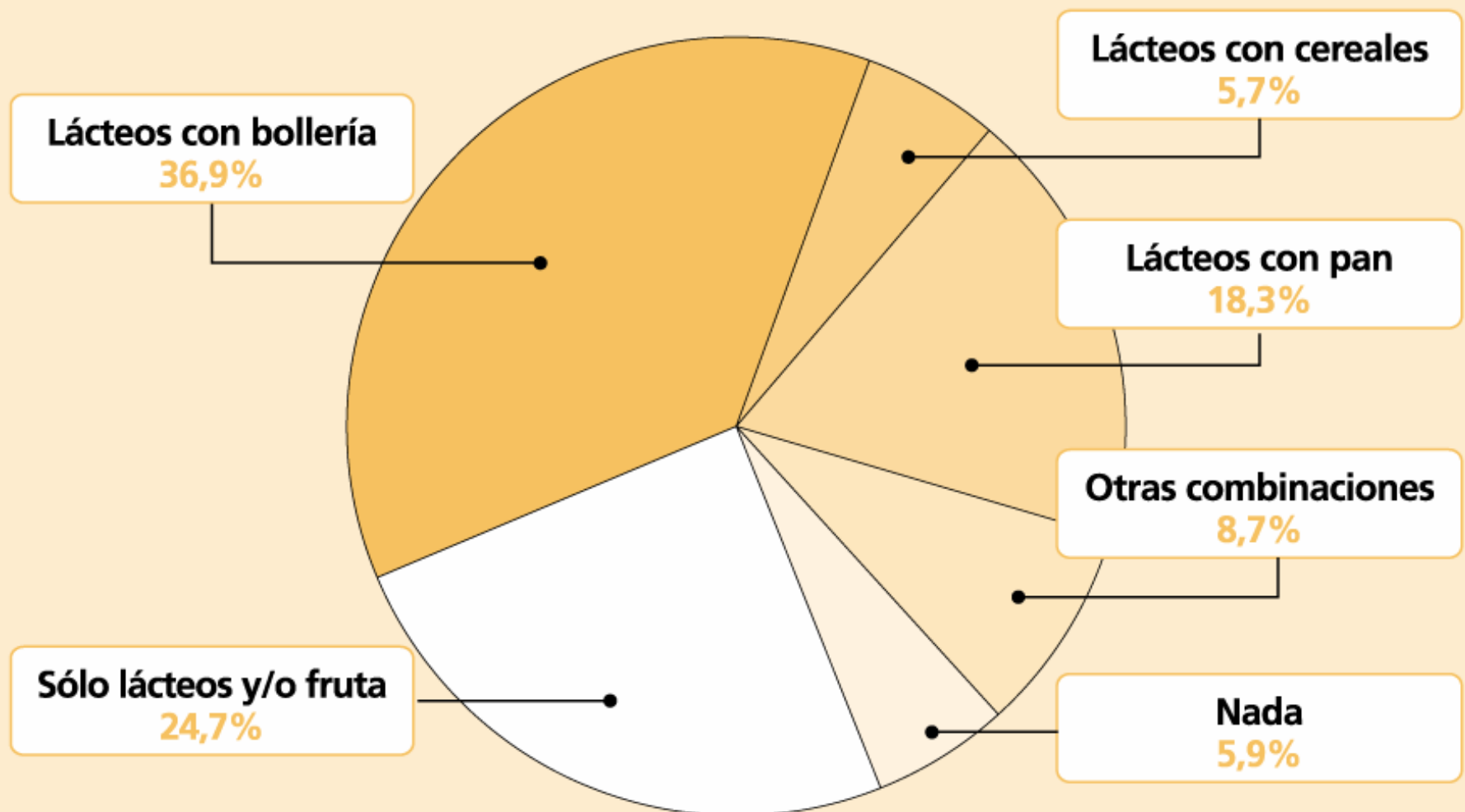
	<b>X±DS</b>	<b>Rango</b>
<b>Total (N=480)</b>	10,5±1,2	8-15
<b>Niños (N=54)</b>	11,4±0,7	10-14
<b>Adolescentes (N=174)</b>	10,2±1,0	8-15
<b>Adultos (N=252)</b>	10,5±1,4	8-15

(Núñez y col., 1998)

# Recuerda

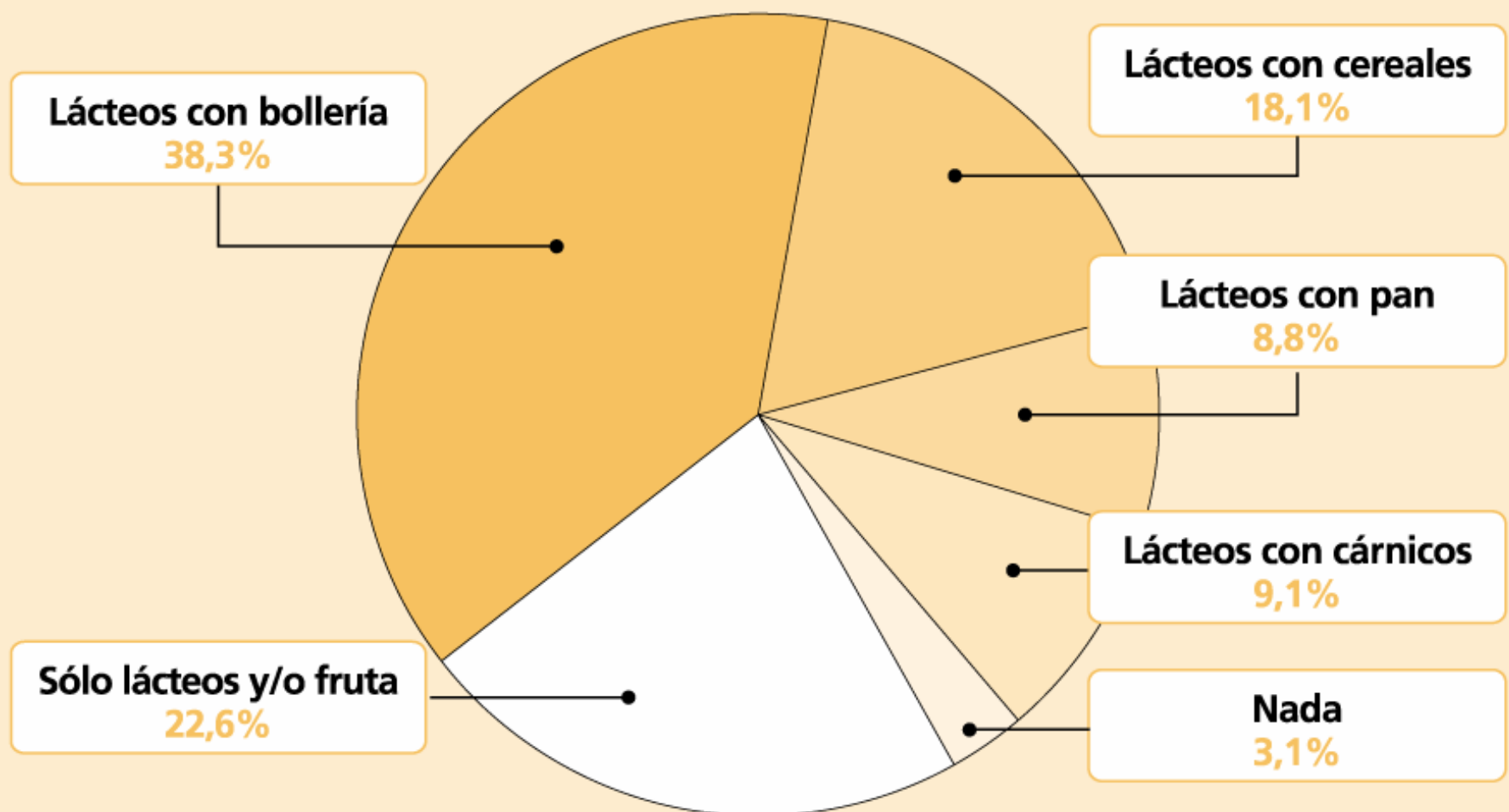
1. Evita largas horas de ayuno, desayuna a diario.
2. Desayuna toda tu vida.
3. Realiza un desayuno completo.
4. Toma en el desayuno una cuarta parte de lo que necesitas al día.
5. Incluye distintos tipos de alimentos.
6. Varía los desayunos.

# Tipología del desayuno en la población adulta de la Comunidad de Madrid



Fuente: SIVFRENT-A 1998

# Tipología del desayuno en la población juvenil de la Comunidad de Madrid



Fuente: SIVFRENT-J 1998

(incluye consumo de infusiones o café sólo)