

Día Nacional de la Nutrición  
2014  
XIII<sup>ª</sup> EDICIÓN

28 DE MAYO

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

fesnad

www.fesnad.org

Con la colaboración de:

Innovadieta

<https://www.ucm.es/innovadieta>

*"Desayunar bien te ayuda a controlar el peso"*

Juntos por.... la prevención de la obesidad infantil

Beatriz Beltrán de Miguel  
Grupo Innovadieta  
Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia  
Universidad Complutense de Madrid

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

Día Nacional de la Nutrición  
2014  
XIII<sup>ª</sup> EDICIÓN

**Innovadieta**   
<https://www.ucm.es/innovadieta>



**Si no has podido asistir a los Talleres Innovadieta y quieres verlos:**  
<https://www.ucm.es/directos/46>  
[https://www.youtube.com/watch?v=tI9\\_7y6BTwQ](https://www.youtube.com/watch?v=tI9_7y6BTwQ)

32:25 / 5:13:04 -- Inauguración de los Talleres por el Sr Decano de la Facultad de Farmacia de la UCM  
46:30 / 5:13:04 -- Taller 1. "Si no quieras engordar, que no lo haga tu ración". Carmen Cuadrado  
1:38:00 / 5:13:04 -- Taller 2. "Desayunar bien te ayuda a controlar el peso". Beatriz Beltrán  
2:30:29 / 5:13:04 -- Descanso de 20 min  
2:57:40 / 5:13:04 -- Taller 3. "Haz de la actividad física una actividad familiar. Da el primer paso y lucha contra la obesidad". José Luis Sierra y Luis García-Díz  
3:27:00 / 5:13:04 -- Paseo por el Jardín Botánico de la UCM  
3:46:30 / 5:13:04 -- Cont. Taller 3  
4:05:50 / 5:13:04 -- Taller 4. "Disfrutar y no engordar, ¡Es posible! Taller de gastronomía saludable". Yolanda Pontes

  
Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

Día Nacional de la Nutrición  
2014  
XIII EDICIÓN  


**Innovadieta**   
<https://www.ucm.es/innovadieta>

**"Desayunar bien te ayuda a controlar el peso"**

**Juntos por.... la prevención de la obesidad infantil**

**Convencidos:**

El desayuno:	es una fuente de salud una comida fácil un momento para disfrutar y enseñar a los niños a elegir bien.
--------------	---



Desayunar bien es POSIBLE. Ya hemos dado el primer paso

  
Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

Día Nacional de la Nutrición  
2014  
XIII EDICIÓN  


**Innovadieta**   
<https://www.ucm.es/innovadieta>

**Desayuno**

“dis-iunare”, que significa “romper el ayuno”

Primera comida del día y una de las más importantes, en la que el organismo rompe el ayuno de varias horas



El hábito diario de un buen desayuno es beneficioso para la salud de TODA la familia

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

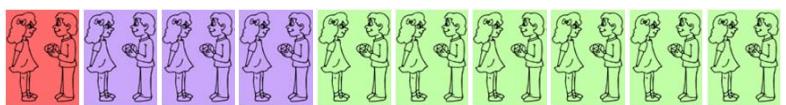
Día Nacional de la Nutrición 2014 XIII EDICIÓN 



**Innovadieta**   
<https://www.ucm.es/innovadieta>

**Algunos datos en España**

1 de cada 4 niños acude al colegio sin desayunar adecuadamente (2001)



8% jóvenes no desayunan  
32% desayuno insuficiente

Serra L, Ribas L, Aranceta J. Epidemiología de la obesidad infantil y juvenil en España. Resultados estudio enkid 1998-2000.  
En: Obesidad infantil y juvenil. Estudio enkid. Vol 2. Barcelona: Masson 2001; p 81-108 .

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

Día Nacional de la Nutrición 2014 XIII EDICIÓN 



**Innovadieta**   
<https://www.ucm.es/innovadieta>

## Algunos datos en España (Estudio Aladino, 2011)

Más de un 90 % desayunan

Considerando todos los alimentos consumidos, el 21,2% de los niños indicaron que habían tomado para desayunar solo leche o un producto lácteo, el 50,4% un lácteo más un alimento del grupo de los cereales, un 5,1% un lácteo y un producto de bollería y solo el 3,8% incluyó en su desayuno al menos un lácteo, un cereal y una fruta o zumo natural

Tabla 17. Alimentos incluidos habitualmente por el escolar en el desayuno.

	Total n (%)	Niños n (%)	Niñas n (%)
Leche, batidos, yogurt, queso o lácteos	5.849 (79,3)	3.018 (79,7)	2.831 (79,0)
Café, chocolate, cacao	1.224 (16,6)	646 (17,1)	577 (16,1)
Pan, tostadas, galletas, cereales	5.234 (71,0)	2.763 (72,9)	2.471 (68,9)
Bollería	353 (4,8)	186 (4,9)	167 (4,7)
Fruta fresca o zumo exprimido natural (no envasados)	967 (13,1)	492 (13,0)	475 (13,3)
Otros alimentos (huevos, jamón...)	306 (4,2)	151 (4,0)	155 (4,3)

**Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.**



**Día Nacional de la Nutrición 2014**  
XIII EDICIÓN

**Innovadieta**   
<https://www.ucm.es/innovadieta>



El conocimiento propio es el primer paso para el éxito del cambio...



Acabemos con la cultura de ocultación de los errores...  
... Y ENFRENTÉMONOS CON "NUESTRA REALIDAD"



Es el momento de pensar en tu desayuno



**Día Nacional de la Nutrición 2014**  
XIII EDICIÓN

**Innovadieta**   
<https://www.ucm.es/innovadieta>

# ¿Qué has desayunado hoy?

## ¿Qué desayunaste ayer?

### ¿Cómo es tu desayuno?



Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

Día Nacional de la Nutrición  
**2014**  
XIII EDICIÓN

**Valora tu desayuno y juzga por ti mismo**

**Instrucciones:** Responde a las siguientes preguntas colocando la puntuación correspondiente en la casilla de la izquierda.

Cuenta por cada A: 1 punto B: 2 puntos C: 3 puntos

1. ¿Desayunas?

<input type="checkbox"/> A veces	B
<input type="checkbox"/> Sí, todos los días	C
<input type="checkbox"/> Nunca	A

2. ¿Qué desayunas?

<input type="checkbox"/> Sólo un alimento	A
<input type="checkbox"/> Al menos 4 alimentos distintos	C
<input type="checkbox"/> De 2 a 3 alimentos	B

3. ¿Cambias tu desayuno?

<input type="checkbox"/> Sí, casi todos los días intento variar	C
<input type="checkbox"/> Sólo los fines de semana	B
<input type="checkbox"/> No, siempre desayuno lo mismo	A

4. ¿Cuánto tiempo empleas en desayunar?

<input type="checkbox"/> Tranquilamente, más de 15 minutos	C
<input type="checkbox"/> Muy poco, menos de 5 minutos	A
<input type="checkbox"/> Entre 5 y 15 minutos	B

El resultado de la suma te indicará tu situación respecto al desayuno:

10-12 puntos: ¡Enhorabuena! No pierdas tu buen hábito.

7-9 puntos: No está mal, pero puedes mejorar.

1-6 puntos: Debes replantearte el desayuno.

Modificado de Pinto JA y Carballo A. *El desayuno saludable. Colección y Salud #2* Comunidad de Madrid, 2003. Disponible en: [http://www.madrid.org/s/Satelite?c=CM\\_Publicaciones\\_FA&id=114288486771&idConservaria=110926618776&idListC ons=1109265444710&language=es&pageName=ComunidadMadrid/estructura&sm=1109265844004](http://www.madrid.org/s/Satelite?c=CM_Publicaciones_FA&id=114288486771&idConservaria=110926618776&idListC ons=1109265444710&language=es&pageName=ComunidadMadrid/estructura&sm=1109265844004)

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

Día Nacional de la Nutrición  
**2014**  
XIII EDICIÓN





**¿Por qué hay que desayunar?**

- Mejora el perfil nutricional
  - Mayor ingesta de fibra, minerales y vitaminas.
  - Menor consumo de grasa y colesterol
- Aumenta el rendimiento físico.
- Aumenta la concentración y la memoria.
- Favorece la alegría y buen humor.
- Ayuda a controlar el peso.
- Es un buen hábito en el que hay que formar a los niños



Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

Día Nacional de la Nutrición  
2014  
XIII EDICIÓN



**“DESAYUNAR BIEN TE AYUDA A CONTROLAR EL PESO”**

**¿Qué es desayunar bien?**



Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

Día Nacional de la Nutrición  
2014  
XIII EDICIÓN



**Innovadieta**   
<https://www.ucm.es/innovadieta>



*Desayuno de Domingo, Juan Lascano*  
<http://www.juanlascano.com.ar/>

**Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.**



**Día Nacional de la Nutrición**  
**2014**  
**XIII EDICIÓN** 

**Innovadieta**   
<https://www.ucm.es/innovadieta>

**¿ Cuál será el siguiente paso que darás en tu camino hacia el éxito?**

**Los atributos de un buen desayuno**

Céntrate en uno o dos puntos débiles para enfrentarte a ellos



- **Realista**
- **Diario**
- **Con tiempo**
- **En familia**
- **Variado**
- **Equilibrado y suficiente**
- **Palatable y placentero**
- **Creativo y formativo**
- **Sostenible...**

**Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.**



**Día Nacional de la Nutrición**  
**2014**  
**XIII EDICIÓN** 

**Innovadieta**   
<https://www.ucm.es/innovadieta>

## Desayuno equilibrado

- Aportar el 25% de las necesidades diarias de energía

**Energía total recomendada:**  
2000 -2300 kcal/día



El desayuno se puede repartir en dos tomas, la primera más completa en casa y otra más ligera a media. Entre las dos deben aportar un 25% de la energía total de la dieta

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

El desayuno debe aportar entre 500-600 kcal

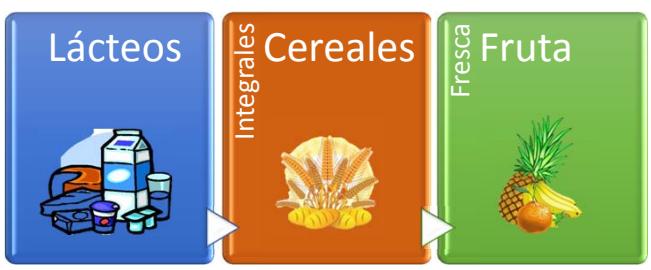


Día Nacional de la Nutrición  
2014  
XIII EDICIÓN

**Innovadieta**   
<https://www.ucm.es/innovadieta>

## Desayuno nutricionalmente completo

*3 ingredientes básicos*



**Incluir alimentos de al menos tres grupos distintos: frutas, lácteos y cereales**

**Nutrientes:**

- Energéticos
- Constructores
- Protectores

¿Es ese tu punto débil?. AVANZA

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.



Día Nacional de la Nutrición  
2014  
XIII EDICIÓN

**Innovadieta**   
<https://www.ucm.es/innovadieta>

*El buffet del desayuno*

## Lácteos



- Calcio
- Proteínas de alto valor biológico
- Agua

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

Día Nacional de la Nutrición  
**2014**  
XIII EDICIÓN 



**Innovadieta**   
<https://www.ucm.es/innovadieta>

*El buffet del desayuno*

## Integrales Cereales



- Hidratos de carbono
- Fibra
- Minerales
- Vitaminas
- Fitoquímicos bioactivos

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

Día Nacional de la Nutrición  
**2014**  
XIII EDICIÓN 



**Innovadieta**   
<https://www.ucm.es/innovadieta>

*El buffet del desayuno*



- Fibra
- Minerales
- Vitaminas
- Fitoquímicos bioactivos
- Agua

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

Día Nacional de la Nutrición  
**2014**  
XIII EDICIÓN



**Innovadieta**   
<https://www.ucm.es/innovadieta>

*Otros ....*



- Proteínas de alto valor biológico
- Vitaminas
- Minerales

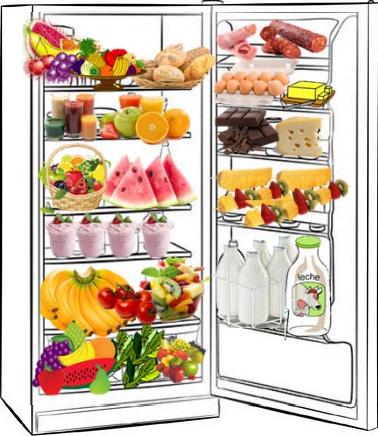
Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

Día Nacional de la Nutrición  
**2014**  
XIII EDICIÓN



**Innovadieta**   
<https://www.ucm.es/innovadieta>

*Abre la nevera: "Desayuna a la carta"*



*Un buen desayuno empieza por:*  
-Por una buena planificación  
-Una buena compra

 **¿Es ese tu punto débil?. AVANZA**

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.



Día Nacional de la Nutrición  
**2014**  
XIII EDICIÓN 

**Innovadieta**   
<https://www.ucm.es/innovadieta>

*Planifica "flexiblemente" tu horario (el día)*



<b>Me levanto:</b>
<b>Me arreglo:</b>
<b>Desayuno:</b>
<b>Voy al colegio/trabajo:</b>
<b>Ceno:</b>
<b>Me acuesto:</b>

 **¿Es ese tu punto débil?. AVANZA**

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.



Día Nacional de la Nutrición  
**2014**  
XIII EDICIÓN 

**Innovadieta**   
<https://www.ucm.es/innovadieta>

*Planifica tu desayuno, teniendo en cuenta tu realidad*



Un desayuno para cada día:  
Días de entresemana  
Fines de semana  
Ocasiones especiales

¿Es ese tu punto débil?. AVANZA

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

Día Nacional de la Nutrición  
2014  
XIII EDICIÓN



**Innovadieta**   
<https://www.ucm.es/innovadieta>

*Además un buen desayuno es*

- El que se comparte con otros*
- El que se realiza con tiempo (15-20 min)*
- Sostenible (productos de temporada, control de las cantidades, aprovechamiento de sobras, ...)*



¿Es alguno de estos aspectos tu punto débil?. AVANZA

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

Día Nacional de la Nutrición  
2014  
XIII EDICIÓN



## 5. Ideas para ayudar a las familias

**¿Qué más se puede hacer para que los niños y niñas desayunen mejor?**

- Realizar una **cena ligera** el día anterior, con alimentos de fácil digestión, poca grasa de adición y que sea como mínimo un par de horas antes de acostarse
- Conviene establecer una hora adecuada para ir a dormir. Permite levantarse más pronto. Un **buen descanso** es importante
- Dedicar tiempo** para que el niño o la niña puedan desayunar bien por la mañana. Disponer de tiempo quiere decir voluntad de buscarlo
  - => Los peores enemigos de hacer un buen primer desayuno son la **falta de tiempo por la mañana** (prisas por llegar a la escuela) y la **somnolencia de los primeros momentos de la mañana**
- Preparar la mesa con colorido y apetitosidad**, por ejemplo presentar una "mini-mesa" con variedad de alimentos que permitan elegir (leche, cereales, fruta, yogures,...)
- Crear un ambiente familiar de colaboración y ayuda mutua para **crear un entorno positivo y agradable**, como una forma muy gratificante de empezar el día

  
**Día Nacional de la Nutrición 2014 XIII EDICIÓN**  


  
<https://www.ucm.es/innovadieta>

## Desayuno 1

- 1 vaso de leche entera con cacao y azúcar
- 2 rebanadas de pan con aceite de oliva
- 1 loncha de jamón serrano
- 1 naranja mediana

  
Calorías (2.300 kcal/día)  
74% Desayuno  
Aporte a las Ingestas Recomendadas  
27% de Calcio  
22% de Hierro  
140% de Vitamina C



**Innovadieta**   
<https://www.ucm.es/innovadieta>

## Desayuno 2

- 1 vaso de leche entera con cacao y azúcar
- 1 tostada grande de pan de molde con mantequilla y mermelada
- 1 vaso de zumo de naranja



Calorías (2.300 kcal/día)

76% ■ Desayuno 24%

Aporte a las Ingestas Recomendadas

25% de Calcio  
18% de Hierro  
135% de Vitamina C

Pan: 40 g  
Mantequilla: 15 g  
Mermelada: 15 g

20 g  
8 g  
200 ml  
200 ml

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

Día Nacional de la Nutrición 2014 XIII EDICIÓN



**Innovadieta**   
<https://www.ucm.es/innovadieta>

## Desayuno 3

- Taza de chocolate
- 6 churros
- 1 vaso de zumo de naranja



Calorías (2.300 kcal/día)

75% ■ Desayuno 25%

Aporte a las Ingestas Recomendadas

22% de Calcio  
14% de Hierro  
133% de Vitamina C

200 ml  
54 g

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

Día Nacional de la Nutrición 2014 XIII EDICIÓN



**Innovadieta**   
<https://www.ucm.es/innovadieta>

## Desayuno 4

- 1 vaso de leche con azúcar
- 1 huevo frito
- 1 loncha de bacon
- 1 rebanada de pan
- 1 kiwi



Calorías (2.300 kcal/día)

■ Desayuno

75%

Aporte a las Ingestas Recomendadas  
24% de Calcio  
16% de Hierro  
101% de Vitamina C

15 g  
200 ml  
8 g  
100 g  
Pan: 40 g  
Huevo: 60 g  
Bacon: 12 g

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

Día Nacional de la Nutrición  
**2014**  
XIII EDICIÓN



**Innovadieta**   
<https://www.ucm.es/innovadieta>

## Desayuno 5

- 1 vaso de leche entera con cacao y azúcar
- Cereales para el desayuno, 2 raciones
- Queso blanco, media tarrina
- 2 mandarinas medianas



Calorías (2.300 kcal/día)

■ Desayuno

76%

Aporte a las Ingestas Recomendadas  
28% de Calcio  
37% de Hierro  
53% de Vitamina C

20 g  
200 ml  
8 g  
120 g  
40 g  
60 g

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

Día Nacional de la Nutrición  
**2014**  
XIII EDICIÓN



**Innovadieta**   
<https://www.ucm.es/innovadieta>

## Desayuno 6

- 1 vaso de leche entera con cacao y azúcar
- 8 galletas
- 1 manzana asada



Calorías (2.300 kcal/día)

■ Desayuno

75% 25%

Aporte a las Ingestas Recomendadas

25% de Calcio  
19% de Hierro  
24% de Vitamina C

20 g  
8 g  
200 ml  
60 g  
150 g

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

Día Nacional de la Nutrición  
2014  
XIII EDICIÓN

**Innovadieta**   
<https://www.ucm.es/innovadieta>

## Desayuno 7

- 1 vaso de leche con azúcar y cacao
- 1 bollo
- 1 kiwi



Calorías (2.300 kcal/día)

■ Desayuno

70% 30%

Aporte a las Ingestas Recomendadas

24% de Calcio  
16% de Hierro  
101% de Vitamina C

20 g  
8 g  
200 ml  
90 g  
100 g

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

Día Nacional de la Nutrición  
2014  
XIII EDICIÓN

**Innovadieta**   
<https://www.ucm.es/innovadieta>

## Desayuno 8

- 1 vaso de leche entera con cacao y azúcar
- Bocadillo de tortilla francesa y jamón York
- 1 mandarina mediana



Calorías (2.300 kcal/día)

■ Desayuno

73%

Aporte a las Ingestas Recomendadas

24% de Calcio  
27% de Hierro  
28% de Vitamina C

Pan: 80 g  
Huevo: 60 g  
Aceite de oliva: 5 g  
Jamón York: 20 g

20 g  
8 g  
200 ml

60 g

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

Día Nacional de la Nutrición  
2014  
XIII EDICIÓN

**Innovadieta**   
<https://www.ucm.es/innovadieta>

## Desayuno 9

- 2 yogures enteros con azúcar
- Muesli
- 1 plátano
- 1 vaso pequeño de zumo de naranja



Calorías (2.300 kcal/día)

■ Desayuno

76%

Aporte a las Ingestas Recomendadas

28% de Calcio  
23% de Hierro  
117% de Vitamina C

250 ml  
150 ml

60 g  
160 g

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

Día Nacional de la Nutrición  
2014  
XIII EDICIÓN

**Innovadieta**   
<https://www.ucm.es/innovadieta>

## Desayuno 10

- 1 vaso de leche entera con cacao y azúcar
- Bocadillo de salchichón con 3 rodajas de tomate
- 1 pera pequeña



Calorías (2.300 kcal/día)  
73% Desayuno

Aporte a las Ingestas Recomendadas  
21% de Calcio  
24% de Hierro  
40% de Vitamina C

Pan: 60 g  
Salchichón: 50 g  
Tomate: 60 g  
Pera: 90 g  
Leche: 280 ml  
Cereales: 20 g  
Azúcar: 8 g

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

Día Nacional de la Nutrición  
2014  
XIII EDICIÓN



**Innovadieta**   
<https://www.ucm.es/innovadieta>



**"Desayunar bien te ayuda a controlar el peso"**

Juntos por.... la prevención de la obesidad infantil



Desayunar bien es POSIBLE

AVANZA

**¡Muchas gracias!**

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

Día Nacional de la Nutrición  
2014  
XIII EDICIÓN



