



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
XIIIª EDICIÓN





<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=tl9_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 quieres 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-Diz
 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
XIIIª EDICIÓN







<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
XIIIª 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
XIIIª 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
XIIIª 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
XIIIª 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
XIIIª EDICIÓN






<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

XIIIª EDICIÓN





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

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

- ¿Desayunas?

<input type="checkbox"/> A veces	B
<input type="checkbox"/> Sí, todos los días	C
<input type="checkbox"/> Nunca	A
- ¿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
- ¿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
- ¿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 Carbajal A. El desayuno saludable. Colección y Salud #2 Comunidad de Madrid, 2003. Disponible en: http://www.madrid.org/cs/Satellite?c=CM_Publicaciones_FA&cid=1142284867711&cidConsejeria=1109266187266&idListe=1109265444710&language=es&pagename=ComunidadMadrid/Estructura&am=1109265844804


Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.





Día Nacional de la Nutrición

2014


XIIIª EDICIÓN




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


¿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
XIIIª EDICIÓN




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

“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
XIIIª 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
XIIIª 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
XIIIª 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

El desayuno debe aportar entre 500-600 kcal

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.



Día Nacional de la Nutrición
2014
XIIIª EDICIÓN



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

Desayuno nutricionalmente completo

3 ingredientes básicos

Lácteos



Integrales Cereales



Fresca Fruta



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

Nutrientes:

- Energéticos
- Constructores
- Protectores

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.



¿ Es ese tu punto débil?. **AVANZA**



Día Nacional de la Nutrición
2014
XIIIª EDICIÓN



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

El buffet del desayuno

Lácteos



- Calcio
- Proteínas de alto valor biológico
- Agua

Día Nacional de la Nutrición
2014
XIIIª EDICIÓN

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.



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

El buffet del desayuno

Integrales Cereales



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

Día Nacional de la Nutrición
2014
XIIIª EDICIÓN

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.



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

El buffet del desayuno

Fresca Fruta



- Fibra
- Minerales
- Vitaminas
- Fitoquímicos bioactivos
- Agua

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.



Día Nacional de la Nutrición
2014
XIIIª EDICIÓN





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

Otros

Otros



- Proteínas de alto valor biológico
- Vitaminas
- Minerales

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.



Día Nacional de la Nutrición
2014
XIIIª 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
XIIIª EDICIÓN



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

Planifica “flexiblemente” tu horario (el día)



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


¿ Es ese tu punto débil?. AVANZA

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

Día Nacional de la Nutrición
2014
XIIIª EDICIÓN



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

Planifica tu desayuno, teniendo en cuenta tu realidad

Lunes	
Martes	
Miércoles	<i>Un desayuno para cada día: Días de entresemana Fines de semana Ocasiones especiales</i>
Jueves	
Viernes	
Sábado	
Domingo	

¿ Es ese tu punto débil?. **AVANZA**

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

Día Nacional de la Nutrición
2014
XIIIª 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
XIIIª 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 acostarte
- 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

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.



2014

XIIIª EDICIÓN



Desayuno 1



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

- 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)



■ Desayuno



Aporte a las Ingestas Recomendadas

- 27% de Calcio
- 22% de Hierro
- 140% de Vitamina C

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.



2014

XIIIª EDICIÓN



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)

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
XIIIª 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)

Desayuno: 25%

Aporte a las Ingestas Recomendadas

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

200 ml
54 g
200 ml

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

Día Nacional de la Nutrición
2014
XIIIª 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)

25% Desayuno

Aporte a las Ingestas Recomendadas

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

Pan: 40 g
Huevo: 60 g
Bacon: 12 g

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

Día Nacional de la Nutrición
2014
XIIIª 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)

24% Desayuno

Aporte a las Ingestas Recomendadas

- 28% de Calcio
- 37% de Hierro
- 53% de Vitamina C

Cereales: 60 g
Queso: 40 g
Mandarinas: 120 g

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

Día Nacional de la Nutrición
2014
XIIIª 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)

25% Desayuno

Aporte a las Ingestas Recomendadas

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

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

Día Nacional de la Nutrición
2014
XIIIª 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)

30% Desayuno

Aporte a las Ingestas Recomendadas

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

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

Día Nacional de la Nutrición
2014
XIIIª EDICIÓN

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

Desayuno 8

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

Calorías (2.300 kcal/día)

73% 27% ■ Desayuno

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
XIIIª 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)

76% 24% ■ Desayuno

Aporte a las Ingestas Recomendadas

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

250 ml
60 g
160 g
150 ml

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

Día Nacional de la Nutrición
2014
XIIIª EDICIÓN

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

Desayuno 10

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



Calorías (2.300 kcal/día)

27% Desayuno
73%

Aporte a las Ingestas Recomendadas

- 21% de Calcio
- 24% de Hierro
- 40% de Vitamina C

Pan: 60 g
Salchichón: 50 g
Tomate: 60 g

20 g
8 g
200 ml
90 g

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

Día Nacional de la Nutrición
2014
XIIIª 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
XIIIª EDICIÓN



