

Papel del desayuno y su calidad en la salud de los niños y adolescentes en España

Composición de un desayuno saludable

El desayuno saludable debe ser **variado, completo, equilibrado y satisfactorio**.

No existe un desayuno ideal sino que hay multitud de combinaciones que tienen que adecuarse a las necesidades y circunstancias personales y también geográficas y culturales



¿Qué debe llevar un desayuno?

Grupo de cereales
Preferiblemente integrales



Grupo de lácteos



Pieza de fruta
Preferiblemente entera



Complementar con:

Aceite de oliva virgen, hortalizas, frutos secos, alimentos proteicos

Calidad del desayuno e impacto sobre la calidad de la dieta

Consumir un desayuno saludable se relaciona con una mayor ingesta diaria de **nutrientes**, un mejor cumplimiento de las **recomendaciones nutricionales** y una **mejor calidad** de la dieta total



Mayores cantidades de energía, fibra dietética, frutas y verduras



Menores cantidades de bebidas azucaradas

Hábitos del desayuno en niños y adolescentes

Los niños **aprenden** los hábitos de alimentación de sus familiares, así como de sus amigos o conocidos.

Compartir el desayuno con la familia en niños se asocia a una mayor frecuencia de consumo del desayuno en la adolescencia



Situación del desayuno en España



Los grupos de alimentos **menos** consumidos por los niños y adolescentes han sido los quesos y la fruta fresca, al igual que han sido **escasos** los alimentos integrales

ALADINO 2015
6-9 años

3%

Realizaba un
desayuno de
calidad
(con lácteo, cereal y fruta)

50%

Consumía un
lácteo más un
cereal
(galletas, cereales de desayuno o pan)

93%

Desayunaban
todos los días

Riesgo de enfermedades cardiometabólicas y función cognitiva

Se ha observado que desayunar se relaciona con **una menor prevalencia** de riesgo de enfermedades metabólicas y **beneficios** cognitivos aunque aún faltan estudios más robustos que lo demuestren

