

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

# **RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA UN DESAYUNO ADECUADO**

**Conclusiones de la Iniciativa Internacional de  
Investigación sobre el Desayuno**



**DÍA NACIONAL  
DEL DESAYUNO**



**19 de Marzo  
de 2019**

**AUTORES:**

Paula Rodriguez Alonso

Teresa Valero Gaspar

Emma Ruiz Moreno

Victoria Moll Albarracín

Aitor Trabanco Llano

José Manuel Ávila Torres

Gregorio Varela Moreiras

## ÍNDICE

1.	Iniciativa Internacional de Investigación sobre el Desayuno .....	1
	La iniciativa.....	1
	Principales resultados de la Iniciativa Internacional de Investigación sobre el Desayuno.	
	Estudio de seis países.....	2
	Metodología.....	2
	Resultados .....	4
	Recomendaciones nutricionales para el desayuno.....	9
	Conclusiones.....	10
	Artículos publicados de la Iniciativa .....	11
2.	Variedad de alimentos y raciones recomendadas en el desayuno .....	12
	Leche o derivados lácteos .....	12
	Cereales y derivados .....	13
	Frutas.....	15
	Otros alimentos.....	16
3.	Crea tu desayuno .....	17
4.	Ideas de desayunos completos .....	19
5.	Valor nutricional de los alimentos propuestos del desayuno.....	85

## 1. Iniciativa Internacional de Investigación sobre el Desayuno

### La iniciativa

El objetivo de esta Iniciativa de colaboración internacional es proporcionar un análisis armonizado a través de los datos de las encuestas nacionales de diversos países para obtener una imagen más clara de la ingesta de alimentos y nutrientes en el desayuno. Dicha iniciativa está representada por una amplia gama de expertos de Europa y América del Norte, incluidos científicos especializados en nutrición, salud pública y nutrición del mundo académico y de la industria alimentaria. Los países participantes fueron: EE. UU., Canadá, el Reino Unido, Dinamarca, Francia y España.

Los resultados de la “Iniciativa Internacional de Investigación sobre el Desayuno” (**International Breakfast Research Initiative (IBRI)**) han sido publicados en un número especial de la Revista *Nutrients* en **2018**, revista científica de alto impacto, situada según el JCR (Journal Citation Reports) en el primer cuartil en el campo de la nutrición y la dietética. En dicho suplemento, cada país participante preparó una publicación científica basada en sus propios datos de encuestas nacionales que incluye, tras armonizar metodologías, para adultos y niños, la regularidad del consumo del desayuno, la contribución del desayuno a la ingesta diaria de nutrientes, las principales fuentes alimentarias del desayuno y los alimentos para el desayuno, además de la ingesta de nutrientes según el Nutrient Rich Foods Index (NRF). Adicionalmente, se realizó una publicación introductoria de situación actual del desayuno.

Los datos de los países publicados individualmente se completaron con otra publicación resumen y comparativa, que además, ofrece unos principios para desarrollar las recomendaciones de nutrientes en el desayuno. La aplicación de estos principios lleva a la elaboración de recomendaciones nutricionales para dos grupos de población, el primero compuesto por la población infantil y adolescente y el segundo por los adultos y adultos mayores.



Special Issue "International Breakfast Research Consortium"  
Published Papers (8 papers) A special issue of *Nutrients* (ISSN 2072-6643)



---

A continuación se muestra el resumen de los principales resultados de los seis países participantes en la Iniciativa (la FEN en el caso de España), así como las recomendaciones nutricionales para el desayuno, basadas en los principios establecidos.

## Principales resultados de la Iniciativa Internacional de Investigación sobre el Desayuno. Estudio de seis países.

### Metodología

#### Bases de datos

En la tabla 1 se describen las características de las bases de datos dietéticas de los seis países participantes en el estudio (EEUU., Canadá, Reino Unido, Dinamarca, Francia y España). La selección final de los países se basó en la disponibilidad de datos recientes de la dieta, con información sobre el desayuno, que incluyeran a la población infantil y adulta.

Del estudio se excluyeron los suplementos nutricionales, debido a la considerable variación en su uso en los países participantes y a los sesgos que pueden producir en las ingestas de micronutrientes. El objetivo final de la Iniciativa ha sido desarrollar recomendaciones nutricionales para el desayuno que se pudieran cumplir a través del consumo de alimentos.

#### Evaluación de la calidad de la dieta

El “Índice de Alimentos Ricos en Nutrientes” (Nutrients Rich Foods Index - NRF) se adaptó para ser utilizado como la medida de calidad general de la dieta. El grupo de la población infantil y adolescente, y el de adultos y adultos mayores, se estratificó por terciles de acuerdo a los resultados de dicho índice. El NRF se calculó como el consumo de nutrientes ajustado a 2.000 kcal y expresado en porcentaje de un valor de referencia diario:

$$NRF = \left( \sum_{i=1}^9 \frac{Ingesta_i \times 2000}{DV_i} - \sum_{j=1}^3 \frac{Ingesta_j / Energía_j \times 2000}{MRV_j} - 1 \right) \times 100$$

Donde la  $Ingesta_{i o j}$ , es la ingesta diaria de cada uno de los nueve nutrientes a promover ( $i =$  proteínas, fibra, vitamina A, vitamina C, vitamina D, calcio, hierro, magnesio y potasio) y tres a limitar ( $j =$  grasa saturada, azúcar total o añadido y sodio).  $DV_i$  y  $MRV_j$  son el valor diario de referencia y el valor de referencia máximo respectivamente para los nutrientes  $i$  y  $j$ . Y  $Energía$  representa el aporte energético diario. El porcentaje  $VD$  de un nutriente se modificó a 110 para que la ingesta elevada de un nutriente no compensara la insuficiencia de otro.

Como valores de referencia de nutrientes se utilizaron los aplicados en las normas de etiquetado (Reglamento (UE) nº 1169/2011). La ventaja de usar estos valores es la posibilidad de aplicarlo a todas las edades, excepto a la población infantil. Si se utilizaran valores de referencia dietéticos sería necesario calcular los diferentes índices para cada grupo de edad en hombres y mujeres, debido a su alta variabilidad.

Para desarrollar las directrices cuantitativas, se usaron las ingestas de nutrientes en el desayuno de las personas con mayor calidad de la dieta (tercil superior).

Tabla 1. Encuestas de ingesta dietética utilizadas en la Iniciativa Internacional de Investigación sobre el Desayuno (IBRI) y la definición asociada al desayuno.

País	Nombre del estudio, año y referencia	Tipo de encuesta	Definición de desayuno	Número de participantes con información completa de la dieta			
				Población infantil (6-12 años)	Adolescentes (13-17 años)	Adultos (18-54 años)	Adultos mayores (55+ años)
Canadá	CCHS-Nutrition 2015	Recuerdo de 24 horas	Autodeclarado	2331	2026	7631	6279
Dinamarca	Danish national survey of diet and physical activity 2011-2013	Registro de 7 días	Sección en el cuestionario	476	272	1791	1118
Francia	CCAF 2013	Registro de 7 días	Autodeclarado	426	250	595	445
España <sup>\$</sup>	ANIBES 2013	Registro de 3 días	Sección en el cuestionario	213	211	1655	206
Reino Unido*	NDNS 2008-14	Ingesta estimada de 4 días	Ingestas entre las 6 y las 11 a.m.	1947	1534	3619	1074
EEUU	NHANES 2011-14	Recuerdo de 24 horas	Autodeclarado. Ingestas >50kcal	2511	1546	6594	3837

\* Grupos de edad en RU: 5-12 años, 13-18 años, 19-64 años, 65+ años. <sup>\$</sup>Grupos de edad en España: 9-12 años para la población infantil. CCAF: Comportements et consommations alimentaires en France; NDNS: National Diet and Nutrition Survey; ANIBES: Antropometría, Ingesta y Balance Energético en España; NHANES: National Health and Nutrition Survey; CCHS: Canadian Community Health Survey. (Gibney y col. Nutrients 2018, 10, 1540).

## Recopilación de datos

Para elaborar las recomendaciones nutricionales aplicables a los seis países, se realizó un resumen de la contribución del desayuno en cada país. No se realizaron más ajustes dado que el objetivo no era comparar estadísticamente, si no proporcionar rangos indicativos. Por ello, no se realizaron estadísticas analíticas sobre los datos agrupados, pero los resultados estadísticos realizados por cada país se utilizaron para desarrollar las recomendaciones nutricionales. Debido a las distintas divisiones por edad que se realizaron en los países, se decidió dividir a la población en dos grupos para hacer las recomendaciones: el primero con la población infantil y adolescente, y el segundo con los adultos y adultos mayores.

La metodología y los resultados sobre la ingesta media de energía, nutrientes y alimentos diarios y del momento del desayuno, específicos de cada país, han sido publicados en el Suplemento Especial (Special Issue "International Breakfast Research Consortium". *Nutrients* 2018, 10).

## Resultados

### Modelo nutricional del desayuno en los 6 países

A pesar de las diferencias metodológicas en cuanto al tipo de encuesta realizado, rangos de edad o periodo de observación diferente, se aprecia un patrón común. En general, gran parte de la población estudiada desayuna habitualmente, siendo en la población infantil un hábito muy común que se pierde notablemente en la población adolescente, y se va recuperando en la población adulta. Los adultos mayores vuelven a retomar este hábito en su gran mayoría, superando incluso a la población infantil (figura 1).

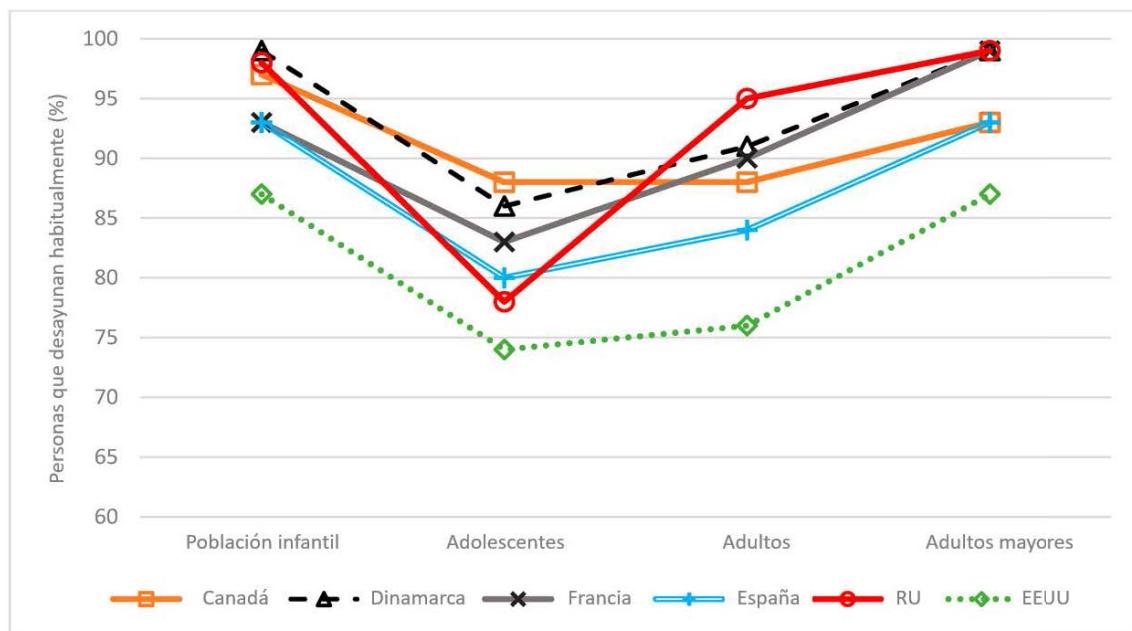


Figura 1. Proporción de personas que desayunan habitualmente por país y grupo de edad. El hábito de desayunar fue definido como: en Canadá, desayuno realizado en el día de recogida de datos; en Dinamarca y Francia, desayuno realizado ≥25 días de 7; en España, desayuno realizado en 3 de cada 3 días; en RU (Reino Unido), desayuno realizado ≥3 días de 4; En EEUU, desayuno realizado con más de 50 kcal en el día de recogida de datos. Los grupos de edad se definieron como: población infantil (6-12 años, excepto España 9-12 años, RU 5-12 años); Adolescentes (13-17 años, excepto RU 13-18 años); Adultos (18-54 años, excepto RU 19-64 años); Adultos mayores (55+ años, excepto RU 65+ años). (Gibney y col. *Nutrients* 2018, 10, 1540).

En la literatura se propone que el desayuno contribuya en un 20% a la energía diaria consumida. En la figura 2 podemos ver como la información recogida varia, en mayor o menor medida, sobre esta recomendación, en función del país y el grupo de edad.

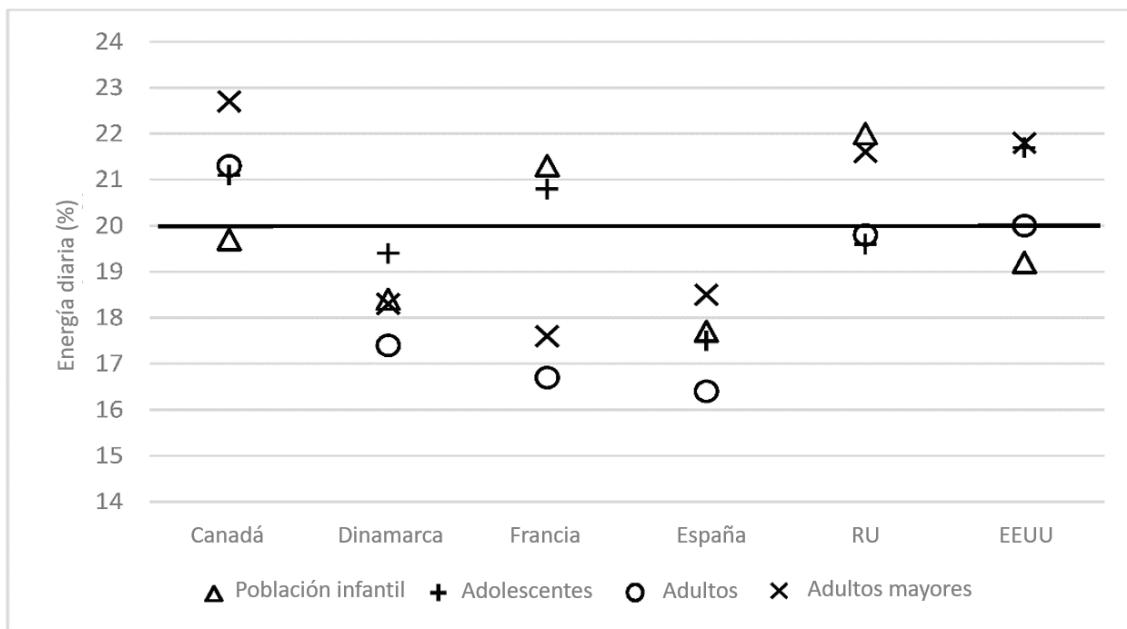


Figura 2. Contribución del desayuno a la energía diaria entre las personas que desayunan habitualmente, por país y grupos de edad. Los grupos de edad se definieron como: población infantil (6-12 años, excepto España 9-12 años, RU 5-12 años); Adolescentes (13-17 años, excepto RU 13-18 años); Adultos (18-54 años, excepto RU 19-64 años); Adultos mayores (55+ años, excepto RU 65+ años). (Gibney y col. Nutrients 2018, 10, 1540).

Aunque la ingesta de macronutrientes en el desayuno varía entre los países, se puede apreciar de forma general, que el desayuno es la comida que más contribuye en hidratos de carbono en comparación con otras comidas del día (figura 3), mientras que la ingesta de proteínas y lípidos es menor en el desayuno.

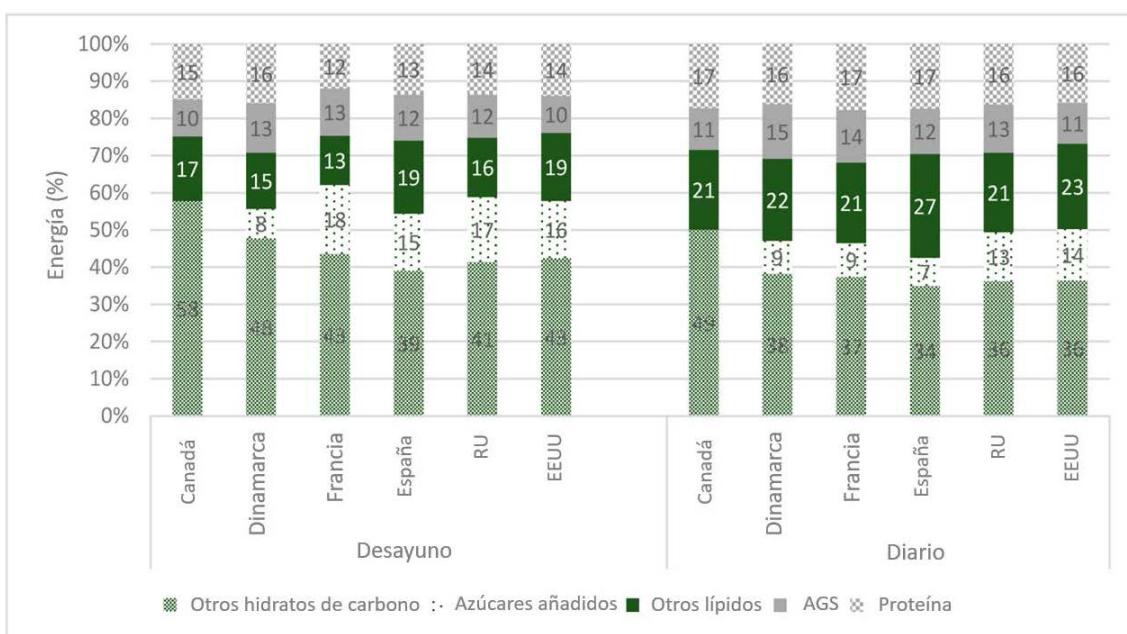


Figura 3. Contribución a la energía (%) por parte de los macronutrientes en el desayuno y en la ingesta total diaria, de las personas que desayunan habitualmente, del total de la población estudiada. La ingesta de los azúcares añadidos no está disponible para Canadá, por lo tanto la barra de "otros hidratos de carbono" representa los hidratos de carbono totales.

La contribución del desayuno a la ingesta diaria de energía y micronutrientes se compara en la figura 4. Mientras que la contribución del desayuno a la energía total tiene poca variación entre los países, la contribución a la ingesta de micronutrientes muestra un alto grado de variabilidad. Sin embargo, para varios de estos nutrientes (tiamina, riboflavina, folatos, calcio, potasio y magnesio) la contribución del desayuno a la ingesta diaria superaba el aporte energético relativo del desayuno.

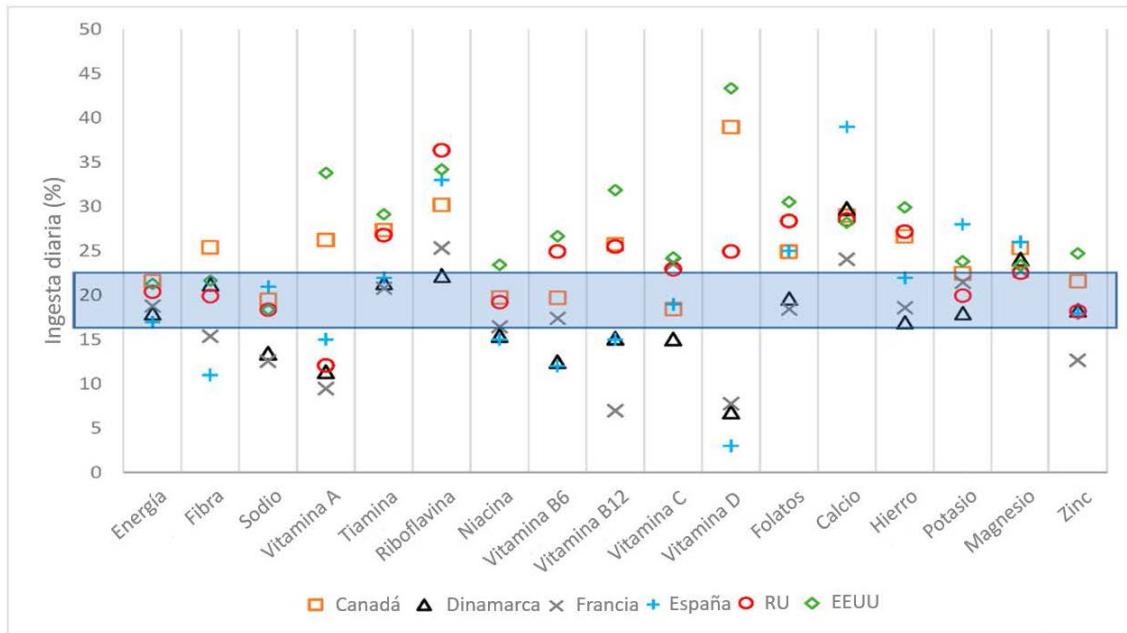


Figura 4. Contribución del desayuno a la ingesta diaria de energía y micronutrientes del total de la población estudiada. La caja azul representa la contribución observada del desayuno a la ingesta diaria de energía. (Gibney y col. Nutrients 2018, 10, 1540).

#### Desayuno y calidad de la dieta

Para el estudio de la calidad de la dieta, se empleó el “Nutrient Rich Foods Index (NRF)” adaptado, aplicado a los diferentes grupos de edad, dividido en terciles. Para desarrollar las directrices cuantitativas se usaron las ingestas de nutrientes en el desayuno de las personas con mayor calidad de la dieta (tercil superior).

No se observó asociación entre la ingesta de energía en el desayuno y los terciles del índice NRF en la mayoría de los países. Sin embargo, para la mayor parte de los micronutrientes (excepto para el sodio), la proteína y la fibra, la ingesta de estos nutrientes en el desayuno fue mayor en el tercil superior (*en donde se encuentran las personas potencialmente con mejor dieta*). Y la ingesta de lípidos totales, ácidos grasos saturados, sodio y azúcares añadidos en el desayuno es menor en ese mismo tercil superior en la mayoría de países. Estos datos apoyan la idea de la importante contribución del desayuno a la calidad nutricional diaria.

A su vez, el tercil superior también ha servido como una guía para establecer recomendaciones cuantitativas alcanzables que podrían mejorar la calidad de la dieta diaria total. La tabla 2 y la tabla 3 muestran los nutrientes ingeridos en el desayuno por individuos del tercil superior del NRF, junto a la contribución de estas ingestas a los valores de referencia.

Tabla 2. Nutrientes ingeridos en el desayuno entre la población infantil y adolescentes de 6-17 años en el tercer tercio superior del índice de calidad de la dieta “Nutrient Rich Foods” (NRF).

Nutrientes	Ingesta de desayuno en NRF T3 (Cantidad)						Ingesta en % de energía del desayuno o % VRN <sup>1</sup>					
	Canadá	Dinamarca	Francia	España	RU <sup>4</sup>	EEUU	Canadá	Dinamarca	Francia	España	RU <sup>4</sup>	EEUU
Energía (kcal)	368	387	384	348	347	366						
Hidratos de carbono totales (g) <sup>1</sup>	56	62	60	47	54	57	62,5	62,5	63,0	55,0	61,0	65,0
Azúcares añadidos (g) <sup>1,2</sup>	n/a	6,6	16,4	12,4	13	12,2	n/a	6,8	16,0	15,5	14,0	14,0
Lípidos totales (g) <sup>1</sup>	10,4	9,2	10,8	11,6	10	10,1	23,1	21,3	25,0	31,0	25,0	23,0
Ácidos grasos saturados (g) <sup>1</sup>	4	3,9	5,4	5	4	4	9,4	9,1	12,5	15,6	11,0	10,0
Proteína (g)	14,4	15,7	11,8	11,5	12	13,7	28,8	31,3	23,4	23,0	24,0	27,4
Fibra <sup>3</sup> (g)	4,1	5	2,8	1,3	3,7	3,4	16,2	20,0	11,2	5,4	14,8	13,6
Sodio (mg)	424	386	350	385	356	454	21,2	19,3	16,9	19,3	17,8	22,7
Vitamina A (mg)	181	102	80	57	107	294	22,6	12,8	10,1	7,1	13,4	36,8
Tiamina (mg)	0,5	0,3	0,4	0,3	0,4	0,6	43,3	26,7	33,3	20,8	33,3	50,0
Riboflavina (mg)	0,6	0,5	0,6	0,5	0,7	0,9	52,5	40,8	50,0	41,7	58,3	75,0
Niacina (mg)	6,4	4,0	3,8	4,1	7	6,3	42,4	26,5	25,3	27,3	46,7	42,0
Vitamina B6 (mg)	0,4	0,3	0,5	0,3	0,6	0,7	27,7	19,2	38,5	23,1	46,2	53,8
Vitamina B12 (μg)	1,2	1,1	0,6	0,7	1,4	2,4	50,8	45,0	25,0	29,2	58,3	100,0
Vitamina C (mg)	20,7	16,0	28	8,5	22	28	20,7	16,0	33,0	8,5	22,0	28,0
Vitamina D (μg)	2,5	0,3	0,2	0,2	0,7	3,4	50,8	5,0	4,0	4,8	14,0	68,0
Folatos (μg)	95	64	67	38	79	167	23,9	16,0	17,5	9,5	19,8	41,8
Calcio (mg)	328	339	320	304	260	370	32,8	33,9	32,1	30,4	26,0	37,0
Hierro (mg)	4,1	2,2	3,5	2	3,3	6,3	29,0	15,6	24,3	14,3	23,6	45,0
Potasio (mg)	590	600	630	541	523	581	16,9	17,1	18,3	15,5	14,9	16,6
Magnesio (mg)	72	99	73	42	53	63	23,4	31,9	23,5	13,5	17,1	20,3
Zinc (mg)	2,2	2,2	1,6	1,2	1,5	3,5	20,4	19,8	14,5	10,9	13,6	31,8

VRN: valores de referencia de nutrientes. <sup>1</sup> En la segunda sección de columnas, los macronutrientes (hidratos de carbono totales, azúcares añadidos, lípidos totales, ácidos grasos saturados) ingeridos se expresan en porcentaje de energía; en los otros nutrientes, la ingesta se expresa en porcentaje de las VRN. <sup>2</sup> La definición de “azúcares añadidos” varía en cada país: azúcares no extrínsecos de la leche en RU (Reino Unido); azúcares libres en Francia; no hay datos disponibles en Canadá. <sup>3</sup> La fibra ingerida en RU se miden como polisacáridos sin almidón y se multiplican por 1,33 para obtener los valores de fibra. <sup>4</sup> Rangos de edad: RU 19+ años. (Gibney y col. Nutrients 2018, 10, 1540).

Tabla 3. Energía y Nutrientes ingeridos en el desayuno entre los adultos de 18+ años en el tercil superior del índice de calidad de la dieta “Nutrient Rich Foods” (NRF).

Nutrientes	Ingesta de desayuno en NRF T3 (Cantidad)						Ingesta en % de energía del desayuno o % VRN <sup>1</sup>					
	Canadá	Dinamarca	Francia	España	RU <sup>4</sup>	EEUU	Canadá	Dinamarca	Francia	España	RU <sup>4</sup>	EEUU
<b>Energía (kcal)</b>	381	402	343	290	325	415						
<b>Hidratos de carbono totales (g)<sup>1</sup></b>	57,4	61	54,6	39,2	52	63,3	57,4	58,4	63,6	56,2	61,0	62,9
<b>Azúcares añadidos (g)<sup>1,2</sup></b>	n/a	6,8	12,4	6,2	11	11,6	n/a	6,5	16,0	11,6	12,0	11,5
<b>Lípidos totales (g)<sup>1</sup></b>	11,4	11,2	9,5	8,8	9	12,3	24,4	24,5	24,2	28,4	24,0	24,6
<b>Ácidos grasos saturados (g)<sup>1</sup></b>	3,7	4,7	4,5	3,1	3	4	8,2	10,3	11,5	11,7	9,0	8,2
<b>Proteína (g)</b>	15	16,8	9,9	10,1	12	16,4	30,0	33,6	19,8	20,2	24,0	32,8
<b>Fibra<sup>3</sup> (g)</b>	6	5,8	3,3	1,8	4,6	5,5	23,8	23,2	13,2	7,0	18,4	22,2
<b>Sodio (mg)</b>	423	409	400	293	337	507	21,2	20,5	20,0	14,7	16,9	25,4
<b>Vitamina A (mg)</b>	166	112	81,6	27,7	97	306	20,8	14,0	10,2	3,5	12,1	38,3
<b>Tiamina (mg)</b>	0,5	0,3	0,2	0,2	0,4	0,6	40,8	24,2	16,7	17,5	33,3	46,7
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,6	0,5	0,4	0,4	0,6	0,9	49,2	37,5	33,3	33,3	50,0	75,8
<b>Niacina (mg)</b>	7,3	5,6	3,3	3,7	7	6,6	48,5	37,2	22,0	24,7	46,7	43,8
<b>Vitamina B6 (mg)</b>	0,4	0,3	0,3	0,2	0,5	0,8	29,2	19,2	23,1	16,2	38,5	62,3
<b>Vitamina B12 (μg)</b>	1,0	1,0	0,4	0,5	1,3	2,3	39,6	42,1	16,7	21,3	54,2	95,8
<b>Vitamina C (mg)</b>	28	21	22	10	23	35	27,8	21,4	21,8	10,0	23,0	34,7
<b>Vitamina D (μg)</b>	1,8	0,4	0,2	0,1	0,8	2,8	36,0	8,2	4,0	1,0	16,0	55,8
<b>Folatos (μg)</b>	103	72,2	49,3	29	76	265	25,8	18,1	12,3	7,4	19,0	66,3
<b>Calcio (mg)</b>	262	357	228	221	232	348	26,2	35,7	22,8	22,1	23,2	34,8
<b>Hierro (mg)</b>	3,8	2,2	2,5	1,7	3	6,8	26,9	15,6	17,9	11,9	21,4	48,5
<b>Potasio (mg)</b>	695	726	664	477	637	789	19,9	20,7	19,0	13,6	18,2	22,5
<b>Magnesio (mg)</b>	96,1	111	82,3	46,6	68	95,3	31,0	35,8	26,5	15,0	21,9	30,7
<b>Zinc (mg)</b>	2,4	2,4	1,5	1,2	1,6	3,7	21,3	21,7	13,6	10,6	14,5	33,9

VRN: valores de referencia de nutrientes.<sup>1</sup> En la segunda sección de columnas, los macronutrientes (hidratos de carbono totales, azúcares añadidos, lípidos totales, ácidos grasos saturados) ingeridos se expresan en porcentaje de energía; en los otros nutrientes, la ingesta se expresa en porcentaje de las VRN. <sup>2</sup> La definición de “azúcares añadidos” varía en cada país: azúcares no extrínsecos de la leche en RU; azúcares libres en Francia; no hay datos disponibles en Canadá. <sup>3</sup> La fibra ingerida en RU se miden como polisacáridos sin almidón y se multiplican por 1,33 para obtener los valores de fibra. <sup>4</sup> Rangos de edad: RU 19+ años. (Gibney y col. Nutrients 2018, 10, 1540).

## Recomendaciones nutricionales para el desayuno

Los principios obtenidos en la iniciativa para desarrollar recomendaciones nutricionales para el desayuno, quedan recogidos en la siguiente tabla (tabla 4).

Tabla 4. Propuesta de recomendaciones nutricionales para el desayuno de la Iniciativa Internacional de Investigación sobre el Desayuno.

Nutrientes	Población infantil y adolescentes	Adultos	Organización Mundial de la Salud (OMS) - CODEX	
			Normas alimentarias internacionales	
			Valores diarios recomendados	
Energía (kcal)	300-500	300-500		
Proteína (% VRN)	>20	>20	50g	
Vitamina A (% VRN)	>10	>10	800 mg	
Tiamina (B1) (% VRN)	>25	>20	1,2 mg	
Riboflavina (B2) (% VRN)	>35	>30	1,2 mg	
Niacina (B3) (% VRN)	>25	>25	15 mg	
Vitamina B6 (% VRN)	>20	>20	1,3 mg	
Vitamina B12 (% VRN)	>25	>30	3,5 µg	
Calcio (% VRN)	>30	>25	1000 mg	
Hidratos de carbono totales (% en)	55-75	55-75	55-75% energía	
Fibra (% VRN)	>20	>20	25 g	
Vitamina C (% VRN)	>20	>20	100 mg	
Vitamina D (% VRN)	>20	>20	5 µg	
Folatos (% VRN)	>20	>20	400 µg	
Hierro (% VRN)	>20	>20	14 mg	
Potasio (% VRN)	>20	>20	3500 mg	
Magnesio (% VRN)	>20	>20	310 mg	
Zinc (% VRN)	>20	>20	11 mg	
Sodio (% VRN)	<20	<20	2000 mg	
Azúcares añadidos (% en)	<10	<10	<10 % energía	
Lípidos totales (% en)	20-30	20-30	<30 % energía	
Ácidos grasos saturados (% en)	<10	<10	<10 % energía	

VRN: valores de referencia de nutrientes; %en: % energía del desayuno. (Gibney y col. Nutrients 2018, 10, 1540).

Si bien esto puede variar según el país, la edad, el sexo, el nivel de actividad física y otros factores, se propone, por tanto, que el desayuno aporte entre 300-500 kcal para sujetos sanos (del 15 al 25% de la energía total diaria basada en una dieta de 2000 kcal). Las recomendaciones de nutrientes deberán ser de media del 20% de la recomendación diaria, aplicando mayores o menores porcentajes en determinados nutrientes, en función de los valores medios nacionales obtenidos y su adecuación a las recomendaciones.

La ingesta de nutrientes asociados a una mejor calidad de la dieta en el desayuno es similar a los valores establecidos en el Codex 2018. Para los azúcares añadidos, ácidos grasos saturados, sal y el total de hidratos de carbono se utilizaron las guías de la OMS.

## Conclusiones

El proyecto IBRI ha desarrollado una metodología novedosa para establecer recomendaciones cuantitativas de nutrientes para el desayuno en el contexto de seis países (Canadá, Dinamarca, Francia, España, Reino Unido y los Estados Unidos). La novedad de este estudio es haber tenido en cuenta los distintos perfiles nutricionales del patrón de desayuno y los requerimientos diarios, además del cálculo del Índice NRF. Las recomendaciones de nutrientes propuestas solo pueden aplicarse a países con patrones dietéticos predominantemente occidentales, pero se pueden adaptar a poblaciones específicas mediante el uso de los valores de ingesta diaria nacionales. Además, la metodología empleada puede utilizarse en todos los países cuyos datos de ingesta dietética nacional estén disponibles. Por otro lado, el desarrollo de recomendaciones específicas para cada nutriente en el desayuno puede ayudar a desarrollar estrategias de salud pública en el ámbito de la nutrición y lograr mejorar la composición de alimentos en el desayuno a la vez que puede ayudar a los consumidores a tomar decisiones más saludables en el desayuno, al mismo tiempo que satisfactorios.

## Artículos publicados de la Iniciativa

1. Gibney M, Barr S, Bellisle F, Drewnowski A, Fagt S, Hopkins S, Livingstone B, Varela-Moreiras G, Moreno L, Smith J, Vieux F, Thielemann F, Masset G. **Towards an Evidence-Based Recommendation for a Balanced Breakfast—A Proposal from the International Breakfast Research Initiative.** *Nutrients*. Multidisciplinary Digital Publishing Institute; 2018 Oct 18; 10(10):1540.  
Disponible en: <http://www.mdpi.com/2072-6643/10/10/1540>.
2. Gibney M, Barr S, Bellisle F, Drewnowski A, Fagt S, Livingstone B, Masset G, Varela-Moreiras G, Moreno L, Smith J, Vieux F, Thielemann F, Hopkins S. **Breakfast in Human Nutrition: The International Breakfast Research Initiative.** *Nutrients*. Multidisciplinary Digital Publishing Institute; 2018 May 1; 10(5):559.  
Disponible en: <http://www.mdpi.com/2072-6643/10/5/559>.
3. Ruiz E, Ávila J, Valero T, Rodriguez P, Varela-Moreiras G. **Breakfast Consumption in Spain: Patterns, Nutrient Intake and Quality. Findings from the ANIBES Study, a Study from the International Breakfast Research Initiative.** *Nutrients*. Multidisciplinary Digital Publishing Institute; 2018;10(9):1324.  
Disponible en: <http://www.mdpi.com/2072-6643/10/9/1324>.
4. Drewnowski A, Rehm CD, Vieux F. **Breakfast in the United States: Food and Nutrient Intakes in Relation to Diet Quality in National Health and Examination Survey 2011–2014. A Study from the International Breakfast Research Initiative.** *Nutrients*. Multidisciplinary Digital Publishing Institute; 2018;10(9):1200.  
Disponible en: <http://www.mdpi.com/2072-6643/10/9/1200>.
5. Fagt S, Matthiessen J, Thyregod C, Kørup K, Bilton-Jensen A. **Breakfast in Denmark. Prevalence of Consumption, Intake of Foods, Nutrients and Dietary Quality. A Study from the International Breakfast Research Initiative.** *Nutrients*. Multidisciplinary Digital Publishing Institute; 2018;10(8):1085.  
Disponible en: <http://www.mdpi.com/2072-6643/10/8/1085>
6. Bellisle F, Hébel P, Salmon-Legagneur A, Vieux F. **Breakfast Consumption in French Children, Adolescents, and Adults: A Nationally Representative Cross-Sectional Survey Examined in the Context of the International Breakfast Research Initiative.** *Nutrients*. Multidisciplinary Digital Publishing Institute; 2018;10(8):1056.  
Disponible en: <http://www.mdpi.com/2072-6643/10/8/1056>.
7. Gaal S, Kerr MA, Ward M, McNulty H, Livingstone MBE. **Breakfast Consumption in the UK: Patterns, Nutrient Intake and Diet Quality. A Study from the International Breakfast Research Initiative Group.** *Nutrients*. Multidisciplinary Digital Publishing Institute; 2018;10(8):999.  
Disponible en: <http://www.mdpi.com/2072-6643/10/8/999>.
8. Barr SI, Vatanparast H, Smith J. **Breakfast in Canada: Prevalence of Consumption, Contribution to Nutrient and Food Group Intakes, and Variability across Tertiles of Daily Diet Quality. A Study from the International Breakfast Research Initiative.** *Nutrients*. Multidisciplinary Digital Publishing Institute; 2018;10(8):985.  
Disponible en: <http://www.mdpi.com/2072-6643/10/8/985>

## 2. Variedad de alimentos y raciones recomendadas en el desayuno

Como se ha descrito anteriormente en los principios del desayuno, se contempla que un desayuno adecuado debe proporcionar al menos entre el 15 y el 25% de la energía total diaria, lo que supone unas 300 -500 kcal para un sujeto sano con unas necesidades de 2000 kcal. Para cumplir con los criterios de vitaminas y minerales (tabla 4), debemos introducir en nuestro desayuno diferentes grupos de alimentos que nos aporten esos nutrientes. Una manera sencilla es introduciendo en este momento diferentes alimentos.

### Leche o derivados lácteos

Los lácteos son un grupo de alimentos entre los que se incluyen fundamentalmente la leche, el yogur y el queso. Son alimentos de elevado valor nutritivo ya que en su composición están prácticamente todos los nutrientes en cantidades relativamente elevadas.

Además de proveer energía, son una excelente fuente de proteínas de elevado valor biológico, grasa, hidratos de carbono (lactosa) y de otros nutrientes como **calcio**, magnesio, fósforo, zinc, yodo, selenio y de vitaminas del complejo B, así como de A y D (vitaminas liposolubles), ausentes en las opciones desnatadas o semidesnatadas. Actualmente se recomienda de **2 a 4 raciones de lácteos** al día dependiendo del grupo de edad (ilustración 1), siendo un excelente momento para el primer lácteo el **desayuno**. Actualmente existen lácteos con bajo contenido en lactosa para aquellas personas con intolerancia a este disacárido. Se recomienda que los lácteos que se consuman sean enteros, salvo diagnóstico médico o asesoramiento dietético. Actualmente existen en el mercado lácteos enriquecidos o modificados que pueden ser útiles en determinadas situaciones fisiológicas o patológicas.



Ilustración 1. Frecuencias de raciones de lácteos y derivados en función de la edad y la situación fisiológica.

Tabla 5. Pesos orientativos de raciones de lácteos y derivados en función de la edad.

	Adultos	Niños/Niñas	Adolescentes	Adultos mayores
Peso de las raciones	200-250 ml de leche 125-250 g de yogur 40-60 g de queso curado/semiturado 80-125 g queso fresco	150-220 ml de leche 125 g de yogur 20-40 g de queso curado/semiturado 60-80 g queso fresco	220-250 ml de leche 125-250 g de yogur 40-60 g de queso curado/semiturado 80-125 g queso fresco	200-250 ml de leche 125 g de yogur 20-40 g de queso curado/semiturado 60-80 g queso fresco

## Cereales y derivados

Los cereales son los frutos maduros, enteros, sanos y secos de vegetales pertenecientes a la familia de las gramíneas. Se almacenan en forma de grano y los más importantes en nuestra alimentación son el trigo, el maíz, el arroz, el centeno y la avena. Otros cereales son la cebada, sorgo, mijo.

Los cereales son la principal fuente de hidratos de carbono y fibra de la dieta, suministran hasta un 20% de proteínas pero de bajo valor biológico (son deficitarios en el aminoácido lisina), se complementan al consumirlos con legumbres, leche, carne y pescados, además los cereales proporcionan cantidades apreciables de tiamina, riboflavina y equivalentes de niacina. Destacan los minerales como el fósforo y el potasio y, en menor proporción; calcio, magnesio y hierro.

Los cereales son una de las principales fuentes de fibra alimentaria, junto con las legumbres.

La recomendación se centra en priorizar los cereales y derivados integrales o elaborados con harinas de grano entero. Ya que son más ricos en fibra, vitaminas, minerales y otros componentes que los refinados. La fibra ha demostrado que favorece el metabolismo de la glucosa, mejora la función endotelial, reduciendo el colesterol LDL “malo”, y se relaciona con la pérdida de peso.

La frecuencia de consumo es de **4-6 raciones al día**, el tamaño de ración dependerá del alimento (ilustración 2). Una ración de este grupo podría equivaler a 40-80 g de pan, 50-80 g de arroz o pasta, 20-40 g de cereales de desayuno, muesli, avena, etc. (tabla 6). Esta recomendación varía y se debe ajustar según el grado de actividad física que se realice. Destacando sus preparados integrales o de grano entero.

Los alimentos de este grupo aconsejados para introducir en el desayuno son el pan integral, la granola, la avena, los cereales integrales y bajos en azúcares añadidos.



Ilustración 2. Frecuencia y pesos orientativos de raciones de cereales y derivados en adultos.

Tabla 6. Frecuencia y pesos orientativos de raciones de cereales y derivados en función de la edad.

	Niños/Niñas	Adolescentes	Adultos mayores
Cereales, patatas, leguminosas tiernas y otros <sup>a</sup>	4-6 raciones/día*	15-30 g de pan 40-60 g de arroz o pasta 20 g de cereales de desayuno <sup>b</sup> 80-100 g de patatas	30-80 g de pan 60-80 g de arroz o pasta 20-30 g de cereales de desayuno <sup>b</sup> 100-200 g de patatas

\* El aporte energético a partir de este grupo de alimentos se debe ajustar al grado de actividad física.<sup>a</sup> Preferiblemente de grano entero y/o integrales. <sup>b</sup> Priorizando las preparaciones bajas en grasa y sin azúcares añadidos.

## Frutas

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. Su composición nutricional depende en gran parte de su composición química, la especie y variedad, condiciones de cultivo, de clima, etc.

Los principales componentes de las frutas son los hidratos de carbono, se encuentran en forma de hidratos de carbono digeribles (azúcares y polisacáridos). También la fruta destaca por su contenido en fibra alimentaria, vitaminas (destacando la A y la C) y en menor cantidad vitaminas como la E o las del grupo B, minerales (destacando el potasio y el fósforo) y fitoquímicos (carotenoides y polifenoles).

Un consumo adecuado de frutas de temporada es fundamental para el mantenimiento y la promoción de la salud. Se recomienda consumir **tres a cuatro** raciones o piezas de fruta al día (de unos 150-200 gramos cada ración).

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.



Ilustración 3. Frecuencia y pesos orientativos de raciones de frutas en adultos.

Tabla 7. Frecuencia y pesos orientativos de raciones de frutas en función de la edad.

		Niños/Niñas	Adolescentes	Adultos mayores
Frutas	3-4 raciones/ día	80-150 g	150-200 g	150-200 g

### Otros alimentos

Otros alimentos que se pueden incluir en el desayuno son el aceite de oliva virgen extra, el tomate, los frutos secos, los huevos, el jamón, el salmón, las legumbres, el café, el azúcar, la miel, la mantequilla o la mermelada...

El alimento que escogamos 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.

Por ejemplo escoger alimentos como el salmón, los huevos, la mantequilla son alimentos que nos ayudarán a llegar a las ingestas recomendadas de vitamina D.

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.

### 3. Crea tu desayuno

En la ilustración 4 se muestra una forma fácil y sencilla de realizar un desayuno completo con los alimentos que deben formar parte de un desayuno saludable. Donde **los lácteos, la fruta y los cereales** deben ser los tres grupos prioritarios. Pero también se ofrecen opciones a elegir para aquellas personas que por patología y/o hábitos culturales no consuman ciertos grupos de alimentos (ej: vegetarianos, veganos, alérgicos y/o intolerantes), puedan llegar a realizar un desayuno adecuado que permita alcanzar las recomendaciones de nutrientes. En el caso de que se elijan opciones como las bebidas vegetales se recomiendan que sean enriquecidas en calcio y vitamina D y sin azúcares añadidos, para así poder llegar a los porcentajes establecidos de estos micronutrientes en el desayuno. Y en el caso de que haya algún tipo de intolerancia, como a la lactosa o al gluten, se recomienda que se opte por leche y derivados sin lactosa o panes y cereales sin gluten.

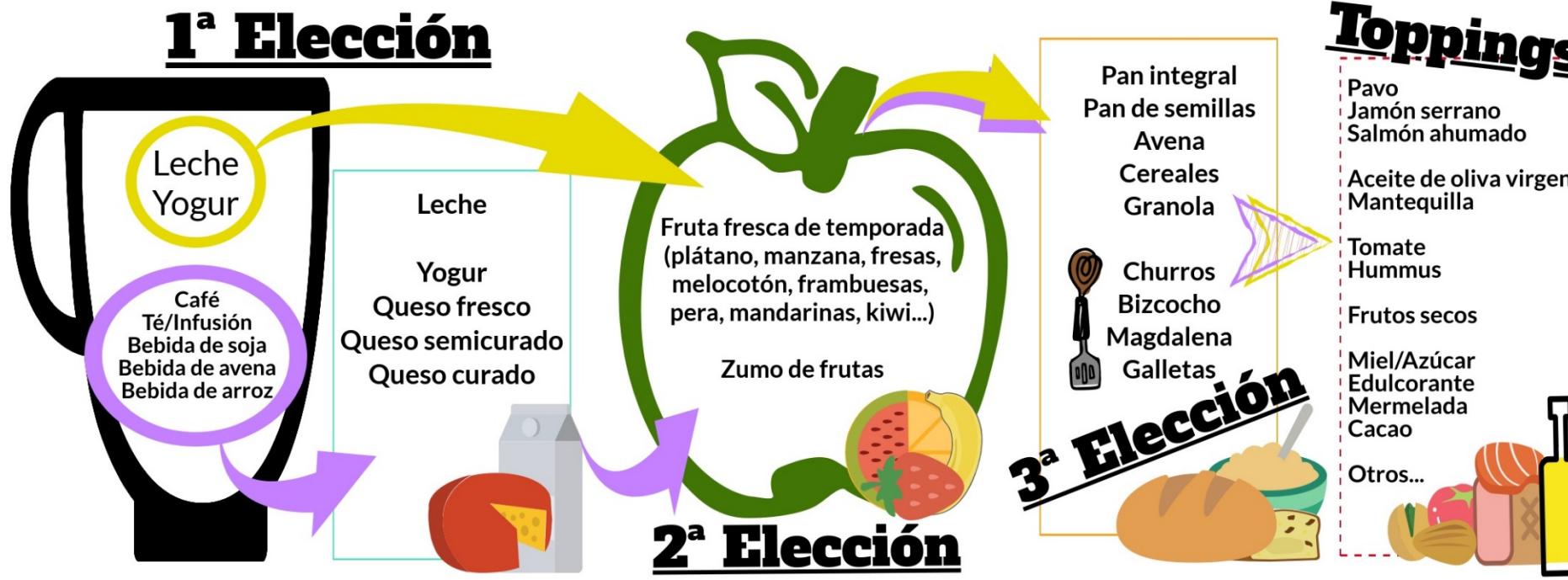


Ilustración 4: Crea tu desayuno

## 4. Ideas de desayunos completos

A continuación se muestran ejemplos de desayunos elaborados para un mes. En ellos se ha tenido en cuenta al menos cuatro grupos de alimentos (leche y derivados, cereales y derivados, frutas y otros alimentos, incluyendo una oferta variada, saludable y de temporada a elegir por el consumidor.

Cada uno de estos desayunos se ha diseñado en formato ficha, incluyendo la siguiente información:

- Nombre original del desayuno
- Descripción
- Foto
- Ingredientes
- Proceso de elaboración (en el caso de que haya alguna receta adicional que preparar).
- Listado de iconos con los ingredientes y/o alimentos que causan alergias o intolerancias (acorde al Reglamento 1169/2011 sobre información al consumidor). Valoración nutricional (contenido energético y de macronutrientes-proteínas, lípidos e hidratos de carbono-fibra) por 100 gramos de receta.
- Listado de iconos con los ingredientes y/o alimentos que son aptos según hábitos culturales y/o religiosos (vegetarianismo–veganismo, lactovegetarianismo, ovovegetarianismo, ovolactovegetarianismo y religión musulmana).
- Tabla de información nutricional (energía y macronutrientes-hidratos de carbono, proteínas, grasas y fibra) por desayuno individual.
- Gráfica con el aporte de micronutrientes en el desayuno según las recomendaciones incluidas en la Iniciativa Internacional de Investigación sobre el Desayuno.

A modo de ejemplo, se adjunta una ficha con los diferentes apartados del desayuno.

**DESAYUNOS:**

1. Desayuno **Andaluz**: leche, tostadas con jamón serrano y tomate y fruta
2. Desayuno **Franola**: bol de leche con granola y fruta
3. Desayuno **Biscolón**: té o infusión con biscotes, tomate y queso fresco y fruta
4. Desayuno **Tradicional**: zumo de naranja, yogur, piñones y tostadas con aceite y tomate
5. Desayuno **Galletoria**: leche con galletas y fruta
6. Desayuno **Frutiavén**: porridge con fresas y melón y puñado de avellanas
7. Desayuno **Revuelto**: leche con huevos revueltos, tostada de aguacate
8. Desayuno **Francés**: leche con crêpes de mermelada y plátano
9. Desayuno **Frutigur**: infusión o té con un bol de yogur con avena, mango y miel
10. Desayuno **Blanco y verde**: leche con tostadas de aguacate y huevo cocido
11. Desayuno **Kimerque**: infusión o té, tostadas con queso y mermelada y fruta
12. Desayuno **Morao**: infusión o té, tostadas con tomate y un bol de yogur con ciruela y moras
13. Desayuno **Pasa y punto**: leche, fruta, pasas y tostadas con queso y alcaparras
14. Desayuno **Plaven**: infusión o té, fruta y un bol de yogur con avena, plátano y nueces
15. Desayuno **Blanco y frito**: leche, tostada con huevo frito y fruta
16. Desayuno **Oh la la**: infusión o té con un croissant mixto y un bol de yogur con fresas
17. Desayuno **Quesimal**: leche, zumo de naranja y una tortita con requesón, almendras y miel
18. Desayuno **Tuticolor**: leche con avena y una macedonia de frutas
19. Desayuno **Chiwi**: zumo de naranja, un puñado de cacahuetes y bol de yogur con kiwi y chía
20. Desayuno **Fresquito**: batido de mango, plátano y mandarina y tostadas con aceite, tomate y queso fresco
21. Desayuno **El casi vegetal**: leche con un sándwich vegetal y fruta
22. Desayuno **Madrileño**: café con leche, churros, fruta y un bol de yogur con nueces
23. Desayuno **Flores rosas**: zumo de naranja, bol de yogur con fresas y biscotes con jamón york
24. Desayuno **Veganito**: bebida de soja con tostadas de hummus casero, fruta y almendras
25. Desayuno **Bizcochuto**: zumo de naranja, café con leche, bizcocho y nueces
26. Desayuno **Bailarín**: infusión o té, tostadas con tomate y atún, fruta y un bol de yogur con avellanas
27. Desayuno **Mermadito**: leche, tostada con mantequilla y mermelada, fruta y nueces
28. Desayuno **Claro de manguito**: infusión o té, fruta y un bol de yogur de soja con almendras y mango
29. Desayuno **Alagua**: bebida de almendras, fruta y tostada con aguacate y salmón
30. Desayuno **Naranja y blanquito**: café con leche, fruta y tostadas con queso y membrillo
31. Desayuno **Caprichoso**: zumo de naranja, una magdalena y bol de yogur con fruta y piñones



IMAGEN



INGREDIENTES



ALÉRGENOS\*



HÁBITOS  
CULTURALES Y  
RELIGIOSOS



VALOR  
NUTRICIONAL

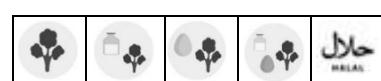


Tabla 1. Energía y macronutrientes en el desayuno

Energía (kcal)	
Proteínas (g)	
Grasas (g)	
Hidratos de carbono (g)	
Fibra (g)	

\*El desayuno puede contener otros alérgenos que no han sido mencionados, siendo conveniente revisar el etiquetado de los ingredientes utilizados en el mismo.

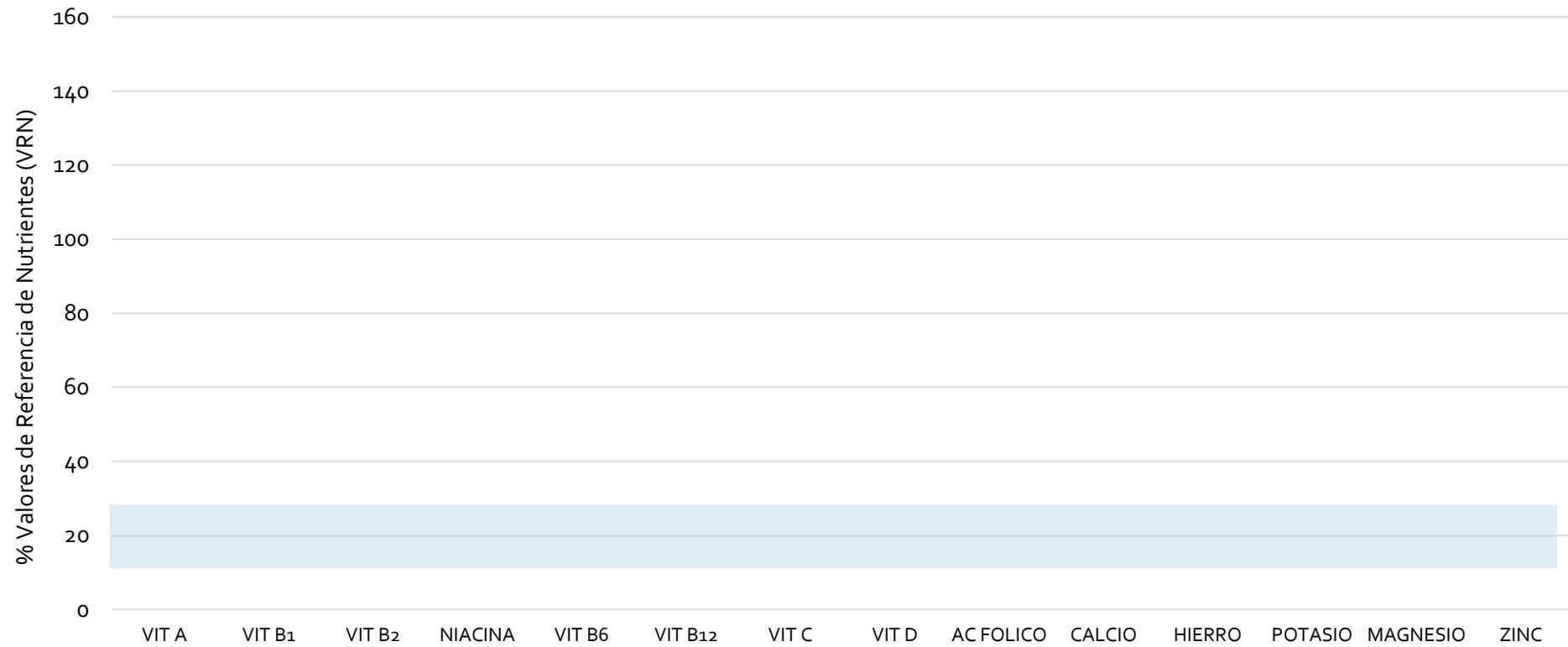


Figura 1. Aporte de micronutrientes en el desayuno

 Rango de energía recomendado

## DESAYUNO ANDALUZ

Leche, tostadas con jamón y tomate y fruta



IMAGEN



INGREDIENTES



ALÉRGENOS\*



HÁBITOS  
CULTURALES Y  
RELIGIOSOS



VALOR  
NUTRICIONAL

- 1 vaso de **leche** entera (200 ml)
- 2 trozos de 4 dedos de grosor de **pan integral** (60 g)
- 1 cucharada sopera de **aceite de oliva** virgen (10 ml)
- 2 rodajas de **tomate** (40 g)
- 2 lonchas finas de **jamón serrano** (30 g)
- 1 **pera** mediana troceada (190 g)
- 1 **mandarina** (85 g)

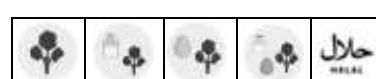


Tabla 1. Energía y macronutrientes en el desayuno

Energía (kcal)	566
Proteínas (g)	22,2
Grasas (g)	22,0
Hidratos de carbono (g)	64,0
Fibra (g)	10,6

\*El desayuno puede contener otros alérgenos que no han sido mencionados, siendo conveniente revisar el etiquetado de los ingredientes utilizados en el mismo.

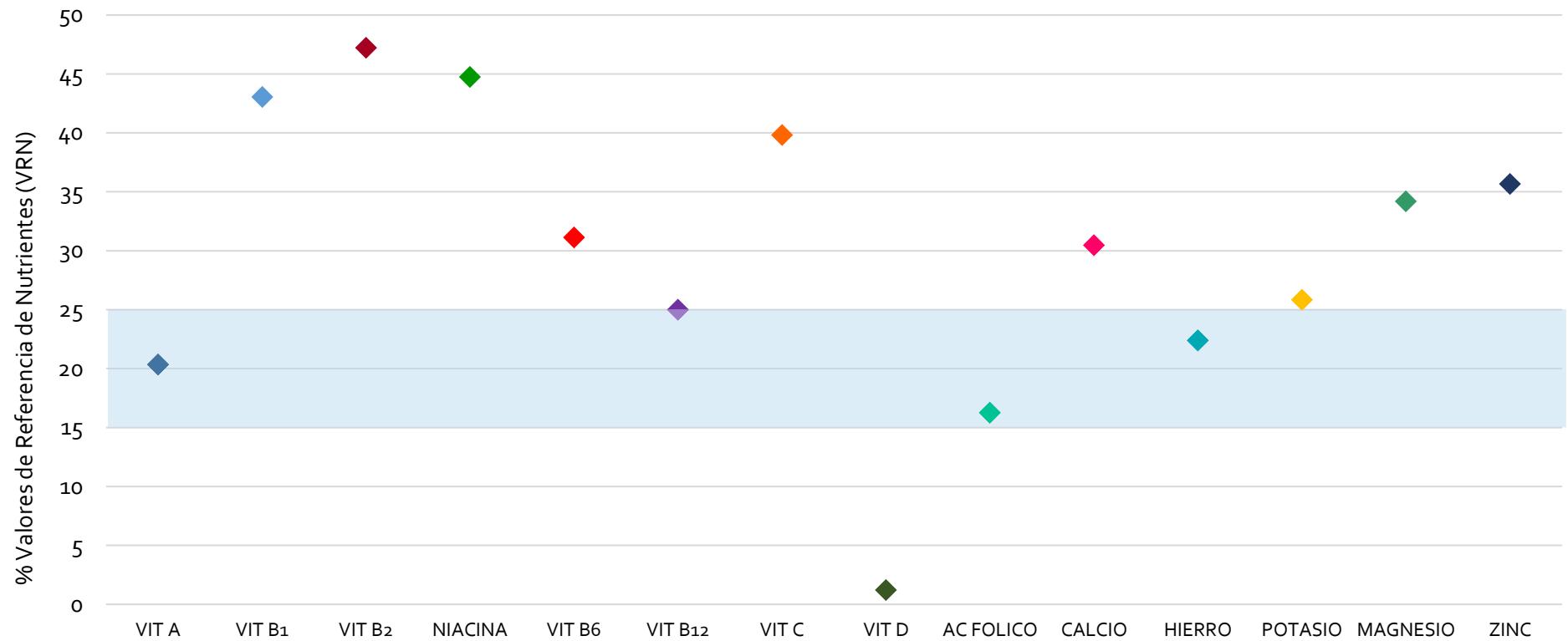


Figura 1. Aporte de micronutrientes en el desayuno andaluz



Rango de energía recomendado

## DESAYUNO FRANOLA



IMAGEN



INGREDIENTES

- 1 vaso de **leche** entera (200 ml)
- 4 cucharadas soperas de **granola** (40 g)
- ½ **kiwi** (50 g)
- 1 **mandarina** mediana (85 g)
- ½ taza de **arándanos** (75 g)



ALÉRGENOS\*



HÁBITOS  
CULTURALES Y  
RELIGIOSOS



Tabla 1. Energía y macronutrientes en el desayuno

Energía (kcal)	535
Proteínas (g)	18,2
Grasas (g)	27,2
Hidratos de carbono (g)	52,9
Fibra (g)	2,5

VALOR  
NUTRICIONAL

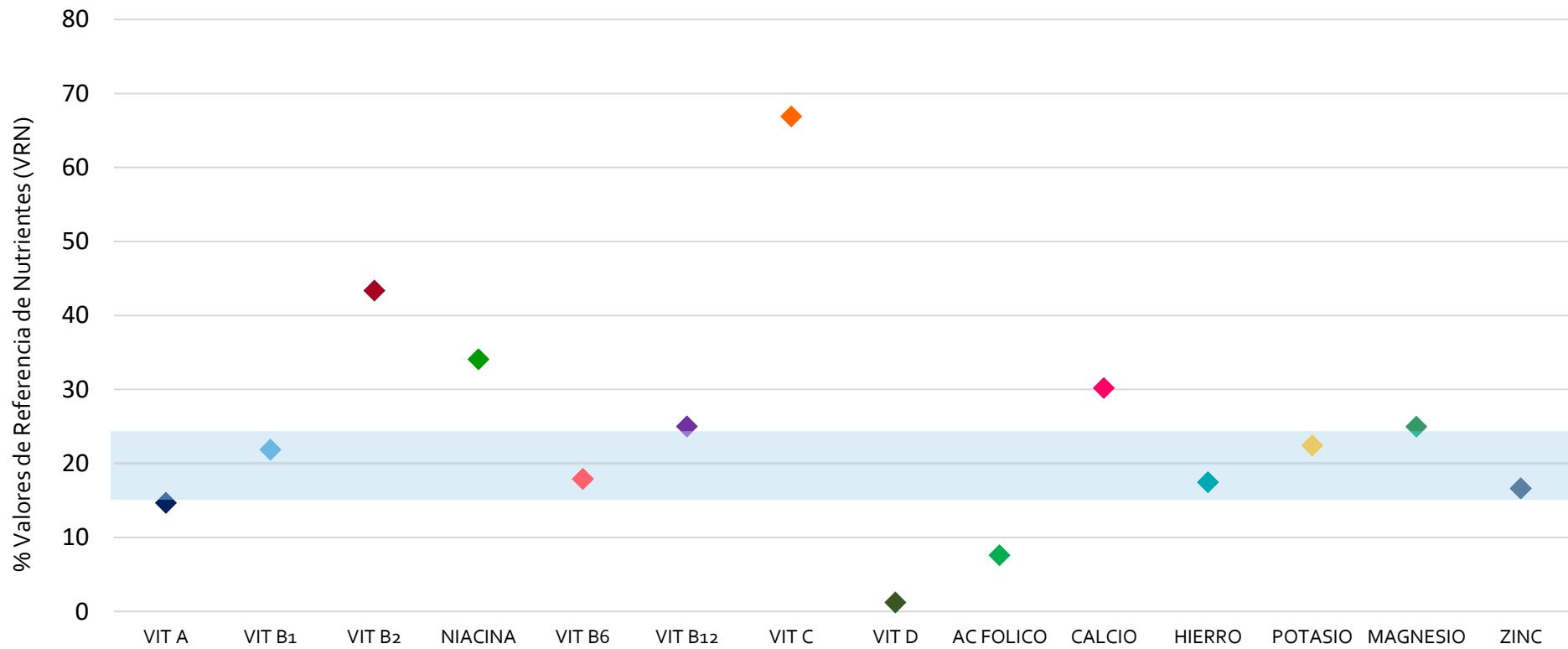


Figura 1. Aporte de micronutrientes en el desayuno franola



Rango de energía recomendado

## DESAYUNO BISCOLÓN

Té o infusión con biscotes, tomate y queso fresco y fruta



IMAGEN



INGREDIENTES



ALÉRGENOS\*



HÁBITOS  
CULTURALES Y  
RELIGIOSOS



VALOR  
NUTRICIONAL

- 1 vaso de **infusión/té** (200 ml)
- 4 **biscotes** integrales (40 g)
- 2 cucharadas soperas de **tomate** natural triturado (60 g)
- 1 tarrina de **queso** fresco (75 g)
- 1 cucharada sopera de **aceite de oliva** virgen (10 ml)
- 1 rodaja de **melón** (150 g)
- 2 **mandarinas** medianas (170 g)

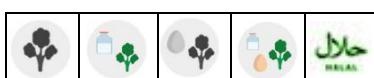


Tabla 1. Energía y macronutrientes en el desayuno

Energía (kcal)	424
Proteínas (g)	17,9
Grasas (g)	19,5
Hidratos de carbono (g)	40,9
Fibra (g)	7,5

\*El desayuno puede contener otros alérgenos que no han sido mencionados, siendo conveniente revisar el etiquetado de los ingredientes utilizados en el mismo.

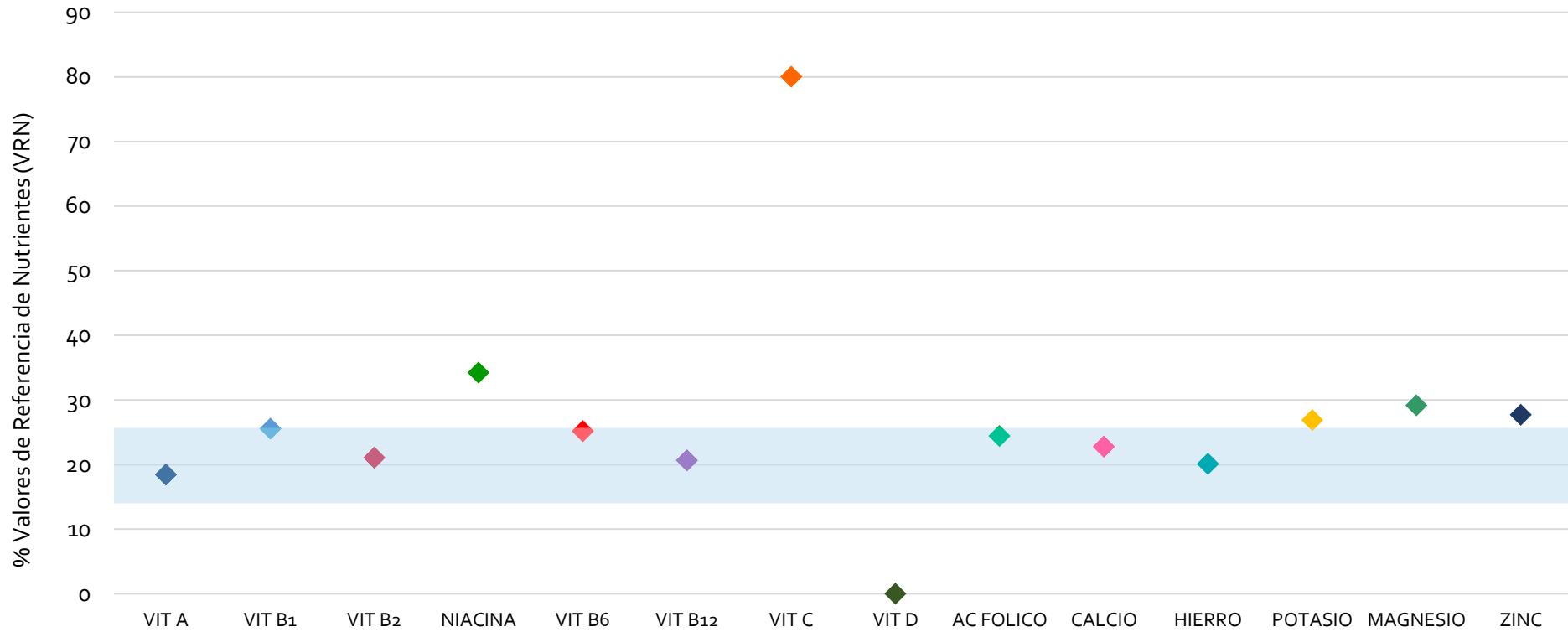


Figura 1. Aporte de micronutrientes en el desayuno biscolón



Rango de energía recomendado

## DESAYUNO TRADICIONAL

Zumo de naranja, yogur, piñones y  
tostadas con aceite y tomate



IMAGEN



INGREDIENTES



ALÉRGENOS\*



HÁBITOS  
CULTURALES Y  
RELIGIOSOS



VALOR  
NUTRICIONAL

- 1 vaso de **zumo** natural de naranja (150-200 ml)
- 1 **yogur** natural (125 g)
- 1 cucharada sopera colmada de **piñones** (15 g)
- 2 trozos de 4 dedos de grosor de **pan** integral (60 g)
- 1 cucharada sopera de **aceite de oliva** virgen (10 ml)
- 2 rodajas de **tomate** natural (40 g)
- ½ tarrina de **queso** fresco (37,5 g)



Tabla 1. Energía y macronutrientes en el desayuno

Energía (kcal)	569
Proteínas (g)	18,6
Grasas (g)	28,7
Hidratos de carbono (g)	55,8
Fibra (g)	61,8

\*El desayuno puede contener otros alérgenos que no han sido mencionados, siendo conveniente revisar el etiquetado de los ingredientes utilizados en el mismo.

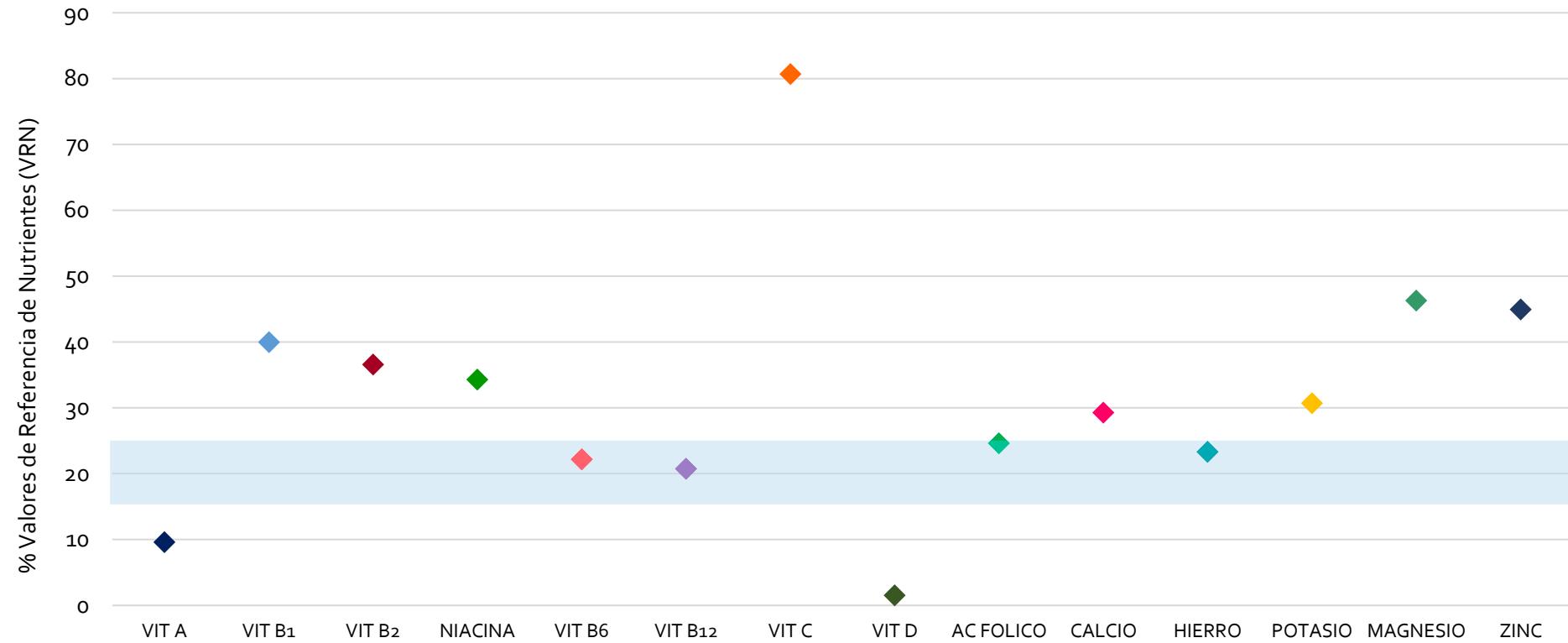


Figura 1. Aporte de micronutrientes en el desayuno tradicional



Rango de energía recomendado

## DESAYUNO GALLETORIA

Leche con galletas y fruta



IMAGEN



INGREDIENTES

- 1 vaso de **leche** entera (200 ml)
- 6 **galletas** tipo maría (36 g)
- 1 taza de **fresas** troceadas (150 g)
- ½ **mango** troceado (175 g)



ALÉRGENOS\*



HÁBITOS  
CULTURALES Y  
RELIGIOSOS

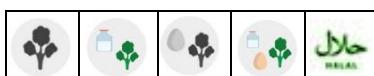


Tabla 1. Energía y macronutrientes en el desayuno

Energía (kcal)	418
Proteínas (g)	11,0
Grasas (g)	11,0
Hidratos de carbono (g)	64,1
Fibra (g)	8,4

VALORACIÓN  
NUTRICIONAL

\*El desayuno puede contener otros alérgenos que no han sido mencionados, siendo conveniente revisar el etiquetado de los ingredientes utilizados en el mismo.

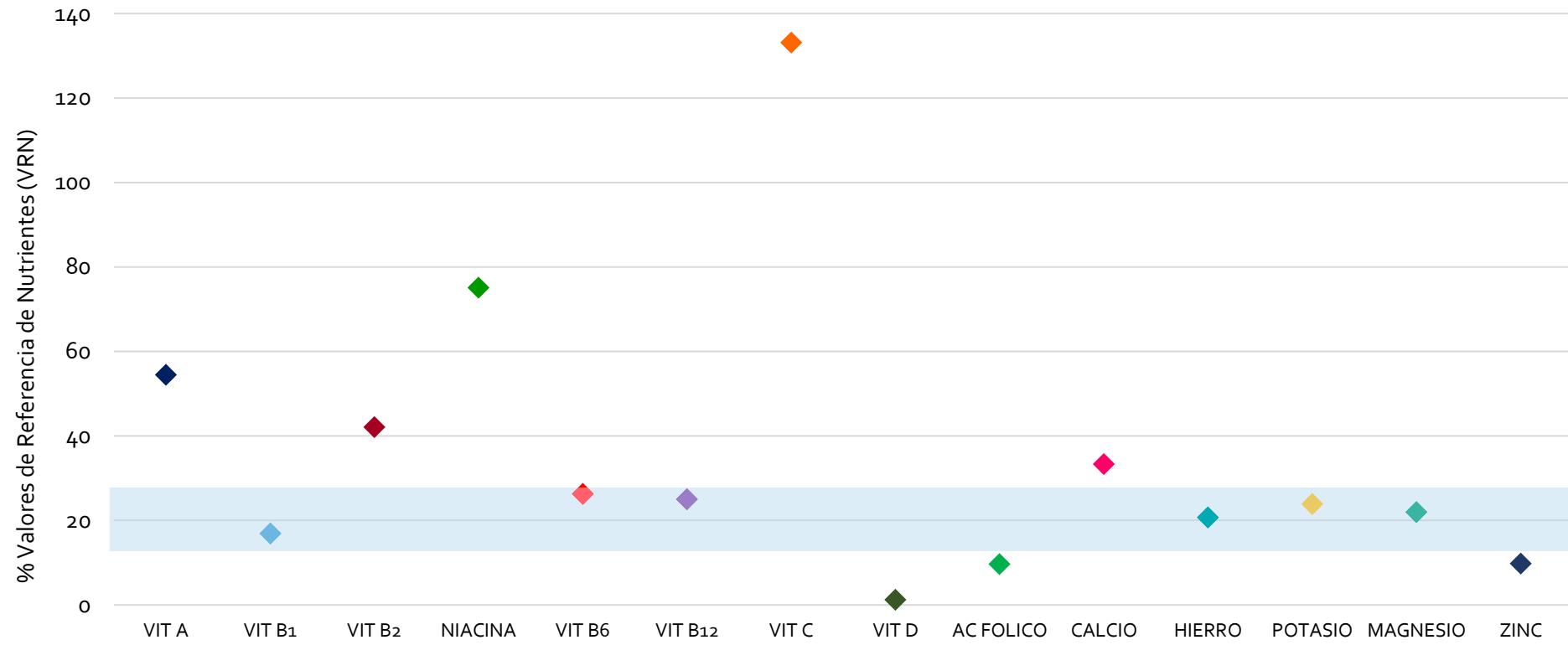


Figura 1. Aporte de micronutrientes en el desayuno galletoria



Rango de energía recomendado

## DESAYUNO FRUTIAVÉN

Avellanas y porridge con fresas y melón



IMAGEN



INGREDIENTES

- 1 vaso de agua
- 1 puñado grande de **avellanas** (25 g)
- Para elaborar el porridge:
  - 1 vaso y medio de **bebida de soja** (300 ml)
  - 4 cucharadas soperas de copos de **avena integral** (40 g)
  - 1 taza de **fresas** (150 g)
  - 1 rodaja de **melón** (150 g)

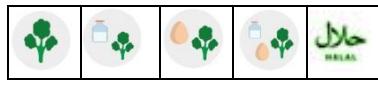
- Añadir en un cazo la leche y los copos de avena integral.
- Poner a cocer durante 5-7 minutos a fuego medio-bajo.
- Mientras tanto, lavar la fruta y cortar en dados.
- Cuando la avena empiece a espesar y coger textura suave pero cremosa, apartar del fuego y volcar en un bol.
- Colocar encima los trozos de fresa y melón.



ALÉRGENOS\*



HÁBITOS  
CULTURALES  
Y RELIGIOSOS



\*El desayuno puede contener otros alérgenos que no han sido mencionados, siendo conveniente revisar el etiquetado de los ingredientes utilizados en el mismo.

Tabla 1. Energía y macronutrientes en el desayuno

VALOR  
NUTRICIONAL

Energía (kcal)	469
Proteínas (g)	18,4
Grasas (g)	22,9
Hidratos de carbono (g)	43,0
Fibra (g)	8,8

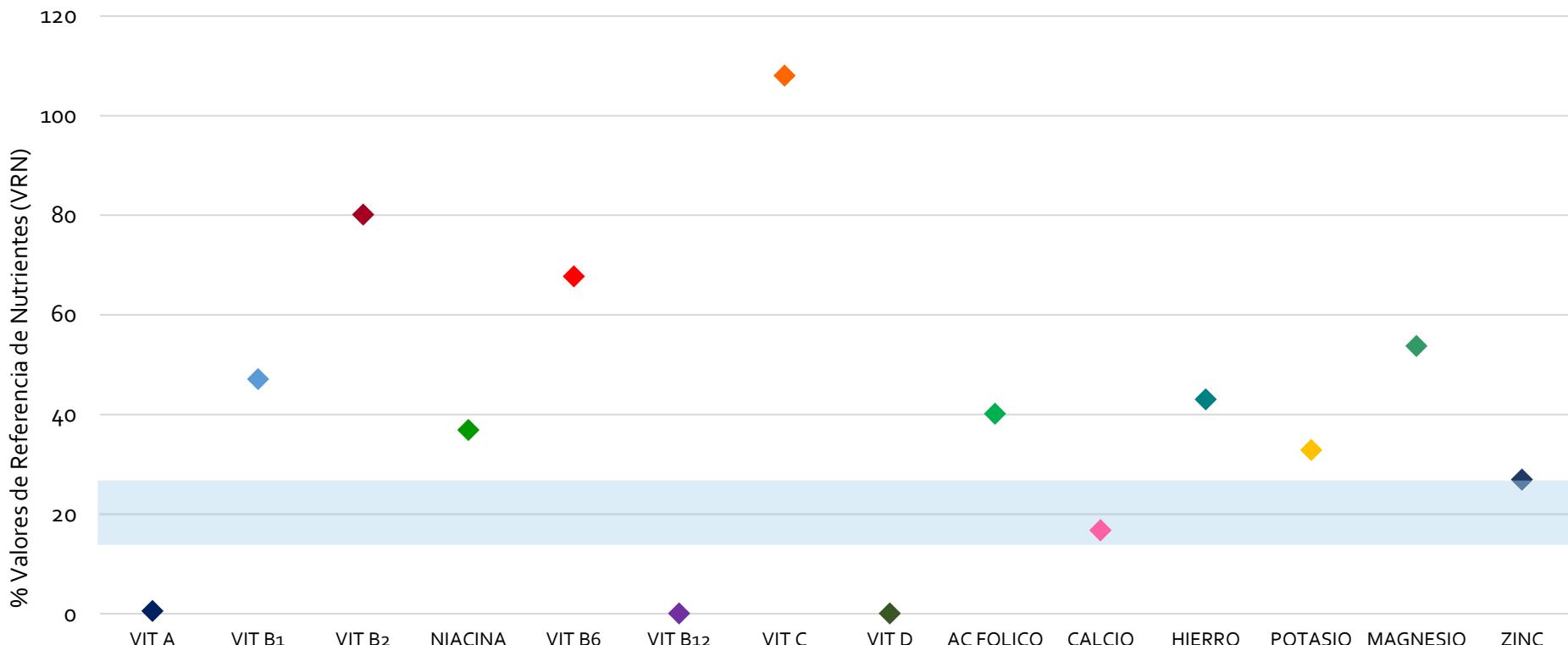


Figura 1. Aporte de micronutrientes en el desayuno frutiavén



Rango de energía recomendado

## DESAYUNO FRANCÉS

Leche con crêpes de mermelada y plátano



IMAGEN



INGREDIENTES

- 1 vaso de **leche** entera (200 ml)
- 2 crêpes
- 1 cucharada y media de postre de **mermelada** de fresa (30 g)
- 1 **plátano** en rodajas (160 g)
- 2 nueces de **mantequilla** (15 g)
- Para la elaboración de crêpes (8 personas):
  - 3 **huevos** medianos (195 g)
  - 100 g de **harina de trigo integral**
  - 1 vaso y medio de leche entera (300 ml)

- Añadir en un bol los ingredientes para elaborar los crêpes y mezclar hasta observar una masa homogénea.
- Calentar la sartén y añadir una nuez de mantequilla.
- Verter un cacito de la mezcla en la sartén y cocinar.
- Repetir la última operación para obtener otro crêpe.
- Añadir sobre los crêpes la mermelada y el plátano troceado.
- Doblar los crêpes.



ALÉRGENOS\*



HÁBITOS  
CULTURALES  
Y RELIGIOSOS



Tabla 1. Energía y macronutrientes en el desayuno

	VALOR NUTRICIONAL	Energía (kcal)	604
		Proteínas (g)	18,9
		Grasas (g)	23,8
		Hidratos de carbono (g)	75,1
		Fibra (g)	6,3

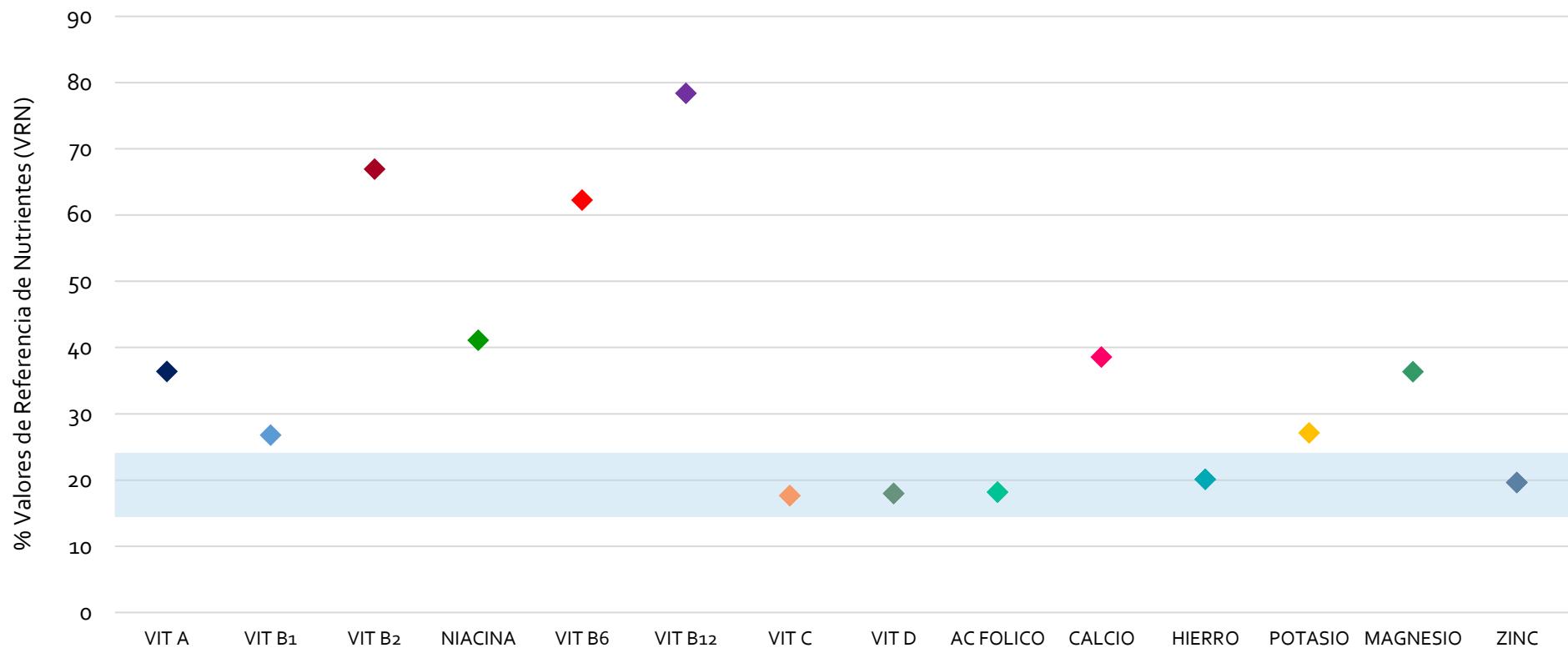


Figura 1. Aporte de micronutrientes en el desayuno francés



Rango de energía recomendado

## DESAYUNO REVUELTO

Leche con huevos revueltos, tostada de aguacate



IMAGEN



INGREDIENTES



ALÉRGENOS



HÁBITOS  
CULTURALES Y  
RELIGIOSOS



VALOR  
NUTRICIONAL

- 1 vaso de **leche** entera (200 ml)
- **Huevos** revueltos (2ud. de 65 g)
- 1 cucharada de postre de **aceite de oliva** virgen (5 ml)
- **¼ aguacate** (50 g)
- 1 trozo de 4 dedos de grosor de **pan multicereales** (30 g)
- 1 rodaja de **tomate** natural (20 g)

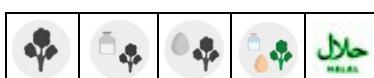


Tabla 1. Energía y macronutrientes en el desayuno

Energía (kcal)	580
Proteínas (g))	25,6
Grasas (g)	40,4
Hidratos de carbono (g)	26,5
Fibra (g)	3,1

\*El desayuno puede contener otros alérgenos que no han sido mencionados, siendo conveniente revisar el etiquetado de los ingredientes utilizados en el mismo.

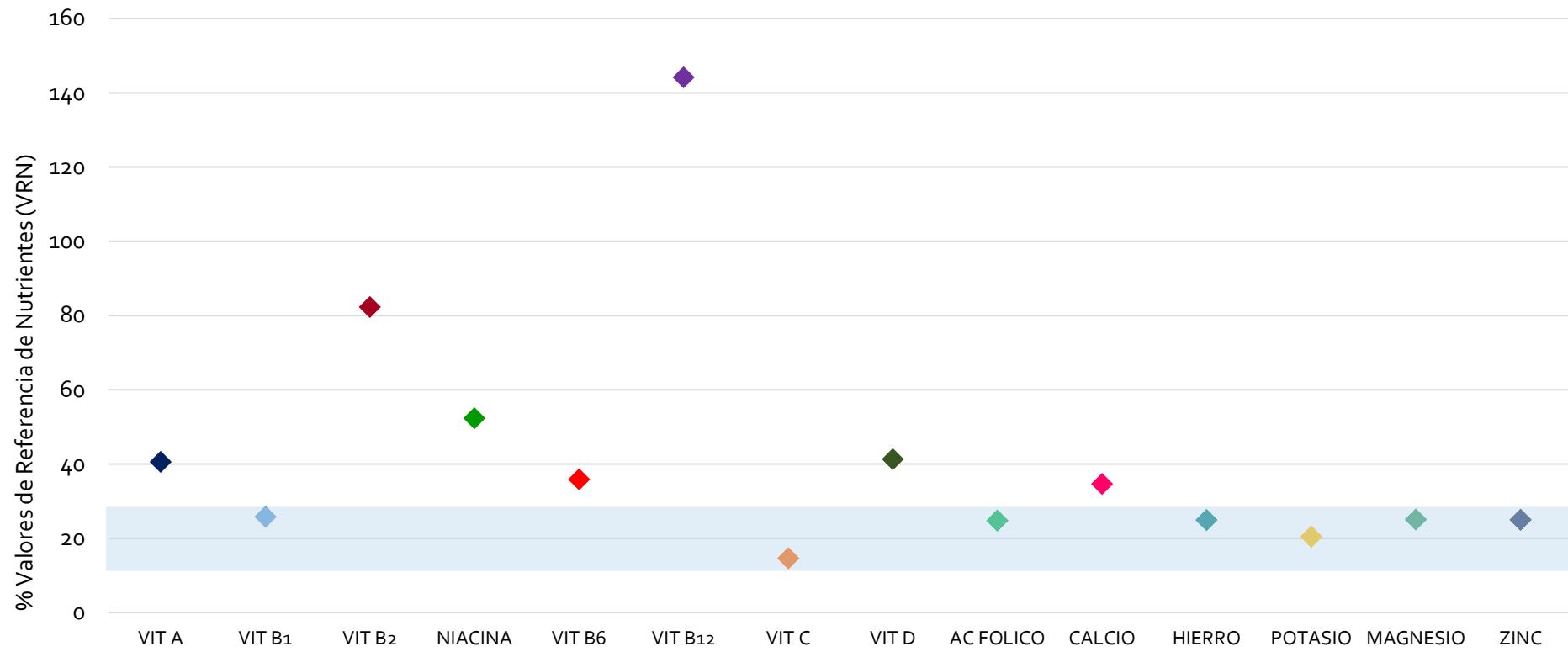


Figura 1. Aporte de micronutrientes en el desayuno revuelto



Rango de energía recomendado

## DESAYUNO FRUTIGUR

Infusión o té con un bol de yogur con avena, mango y miel



IMAGEN



INGREDIENTES

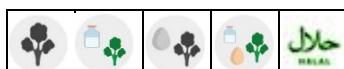
- 1 vaso infusión/té (200 ml)
- 2 yogures naturales (250 g)
- 4 cucharadas soperas de copos de avena (40 g)
- ½ mango (175 g)
- 1 cucharada de postre de miel (20 g)



ALÉRGENOS



HÁBITOS  
CULTURALES Y  
RELIGIOSOS



VALOR  
NUTRICIONAL

Tabla 1. Energía y macronutrientes del desayuno

Energía (kcal)	429
Proteínas (g)	15,1
Grasas (g)	9,8
Hidratos de carbono (g)	67,3
Fibra (g)	5,7

\*El desayuno puede contener otros alérgenos que no han sido mencionados, siendo conveniente revisar el etiquetado de los ingredientes utilizados en el mismo.

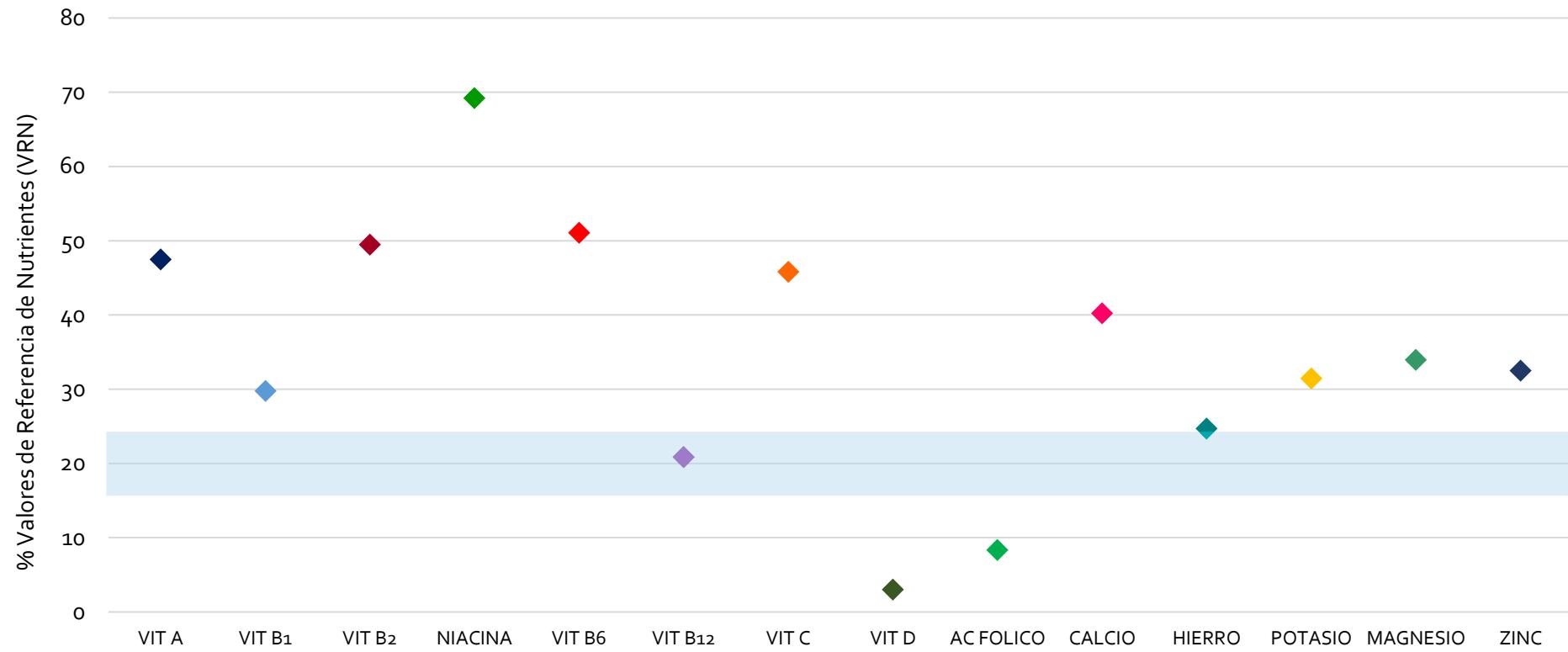


Figura 1. Aporte de micronutrientes en el desayuno frutigur



Rango de energía recomendado

## DESAYUNO BLANCO Y VERDE

Leche con tostadas de aguacate y huevo cocido



IMAGEN



INGREDIENTES

- 1 vaso de **leche** entera (200 ml)
- 2 trozos de 4 dedos de grosor de **pan integral** (60 g)
- **½ aguacate** (100 g)
- **1 huevo** cocido (65 g)



ALÉRGENOS\*



HÁBITOS  
CULTURALES Y  
RELIGIOSOS



VALOR  
NUTRICIONAL

Tabla 1. Energía y macronutrientes en el desayuno

Energía (kcal)	474
Proteínas (g)	19,6
Grasas (g)	22,9
Hidratos de carbono (g)	44,0
Fibra (g)	6,4

\*El desayuno puede contener otros alérgenos que no han sido mencionados, siendo conveniente revisar el etiquetado de los ingredientes utilizados en el mismo.

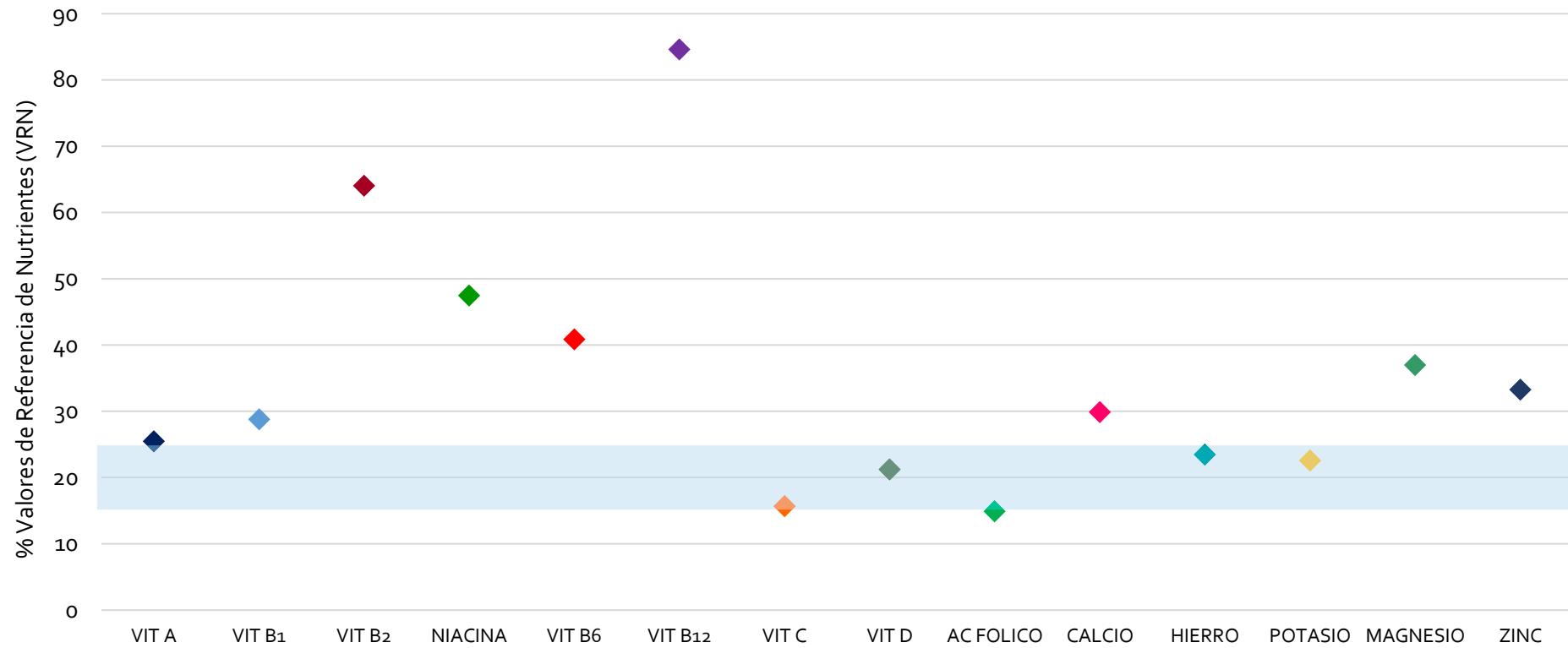


Figura 1. Aporte de micronutrientes en el desayuno blanco y verde



Rango de energía recomendado

## DESAYUNO KIMERQUE

Infusión o té, tostadas con queso y mermelada y fruta



IMAGEN



INGREDIENTES



ALÉRGENOS\*



HÁBITOS  
CULTURALES Y  
RELIGIOSOS



VALOR  
NUTRICIONAL

- 1 vaso **infusión/té** (200 ml)
- 2 trozos de 4 dedos de grosor de **pan integral** (60 g)
- **Queso crema** para untar en el pan (60 g)
- 2 cucharaditas de **mermelada** de fresa (30 g)
- 1 **kiwi** (100 g)

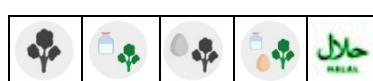


Tabla 1. Energía y macronutrientes en el desayuno

Energía (kcal)	453
Proteínas (g)	14,1
Grasas (g)	15,0
Hidratos de carbono (g)	62,2
Fibra (g)	6,9

\*El desayuno puede contener otros alérgenos que no han sido mencionados, siendo conveniente revisar el etiquetado de los ingredientes utilizados en el mismo.

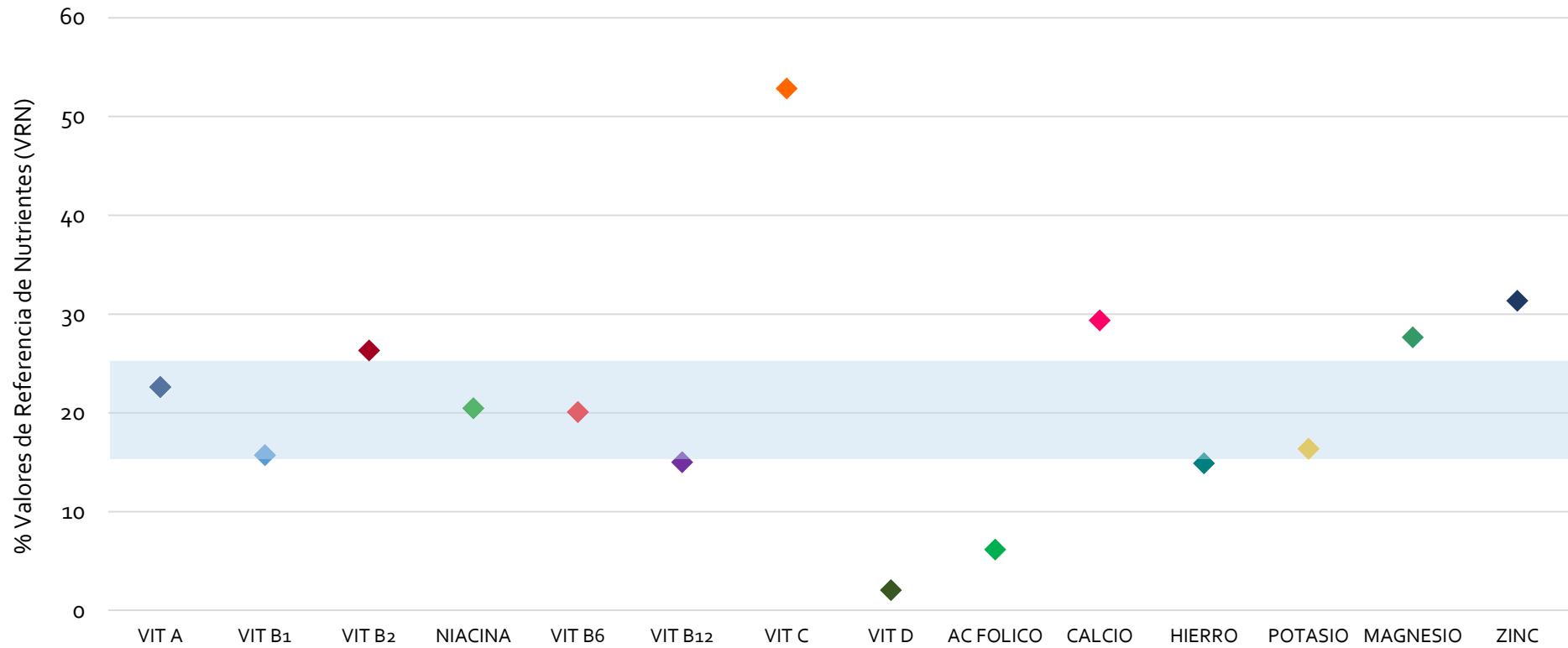


Figura 1. Aporte de micronutrientes en el desayuno kimerque



Rango de energía recomendado

## DESAYUNO MORAO

Infusión o té, tostadas con tomate y un bol de yogur con ciruelas y moras



IMAGEN



INGREDIENTES

- 1 vaso **infusión/té** (200 ml)
- 2 **yogures** naturales (250 g)
- 2 **ciruelas** (100 g)
- 1/2 taza de **moras** (75 g)
- 2 trozos de 4 dedos de grosor de **pan integral** (60 g)
- 2 cucharadas soperas de **tomate** natural triturado (60 g)
- 1 cucharada sopera de **aceite de oliva** virgen (10 ml)



ALÉRGENOS\*



HÁBITOS  
CULTURALES Y  
RELIGIOSOS



VALOR  
NUTRICIONAL

Tabla 1. Energía y macronutrientes en el desayuno

Energía (kcal)	472
Proteínas (g)	16,0
Grasas (g)	17,8
Hidratos de carbono (g)	55,5
Fibra (g)	12,6

\*El desayuno puede contener otros alérgenos que no han sido mencionados, siendo conveniente revisar el etiquetado de los ingredientes utilizados en el mismo.

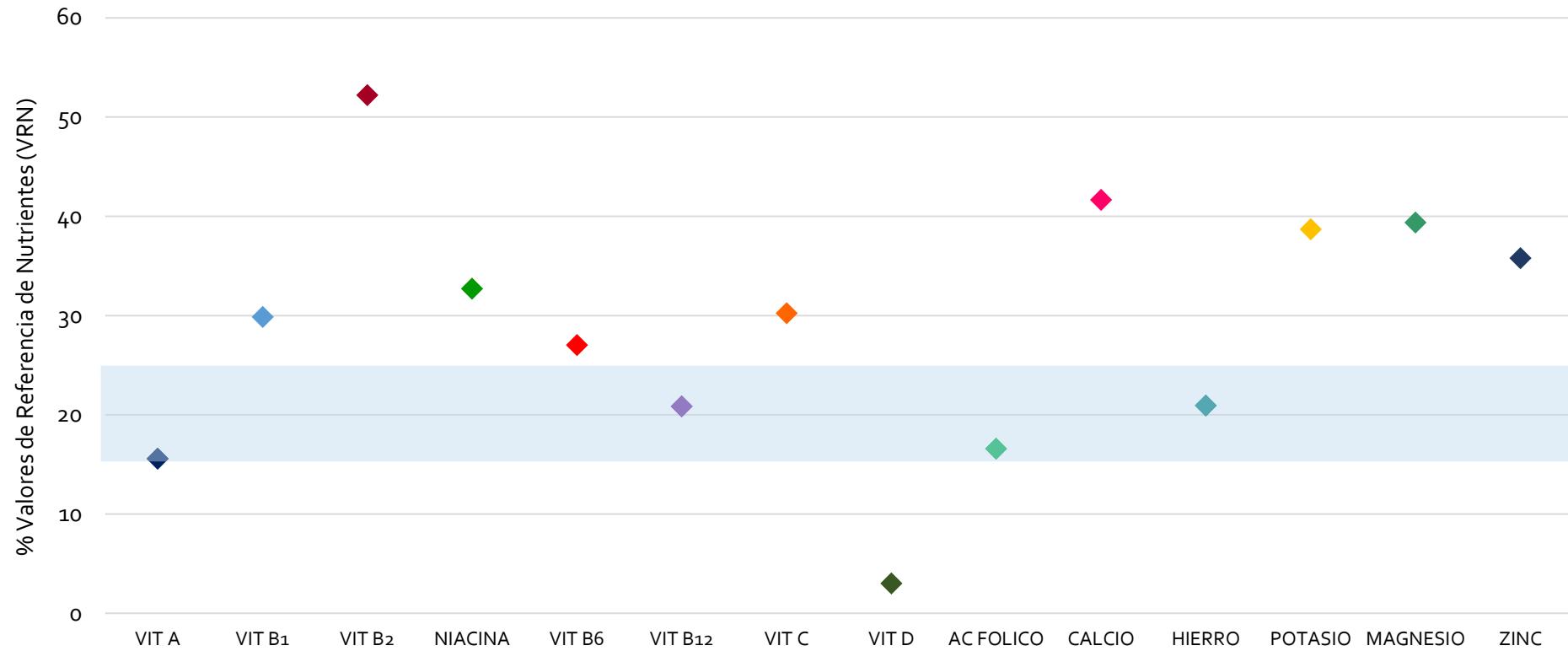


Figura 1. Aporte de micronutrientes en el desayuno morao



Rango de energía recomendado

## DESAYUNO PASA Y PUNTO

Leche, fruta, pasas y tostadas con queso y alcaparras



IMAGEN



INGREDIENTES

- 1 vaso de **leche** entera (200 ml)
- 2 trozos de 4 dedos de grosor de **pan integral** (60 g)
- **Queso** crema para untar en el pan (60 g)
- 1 cucharadita de **alcaparras** (5 g)
- 1 **mandarina** mediana (85 g)
- 1 puñadito de **pasas** (20 g)



ALÉRGENOS\*



HÁBITOS  
CULTURALES Y  
RELIGIOSOS



Tabla 1. Energía y macronutrientes del desayuno

Energía (kcal)	539
Proteínas (g)	20,4
Grasas (g)	21,8
Hidratos de carbono (g)	61,0
Fibra (g)	7,8

VALOR  
NUTRICIONAL

\*El desayuno puede contener otros alérgenos que no han sido mencionados, siendo conveniente revisar el etiquetado de los ingredientes utilizados en el mismo.

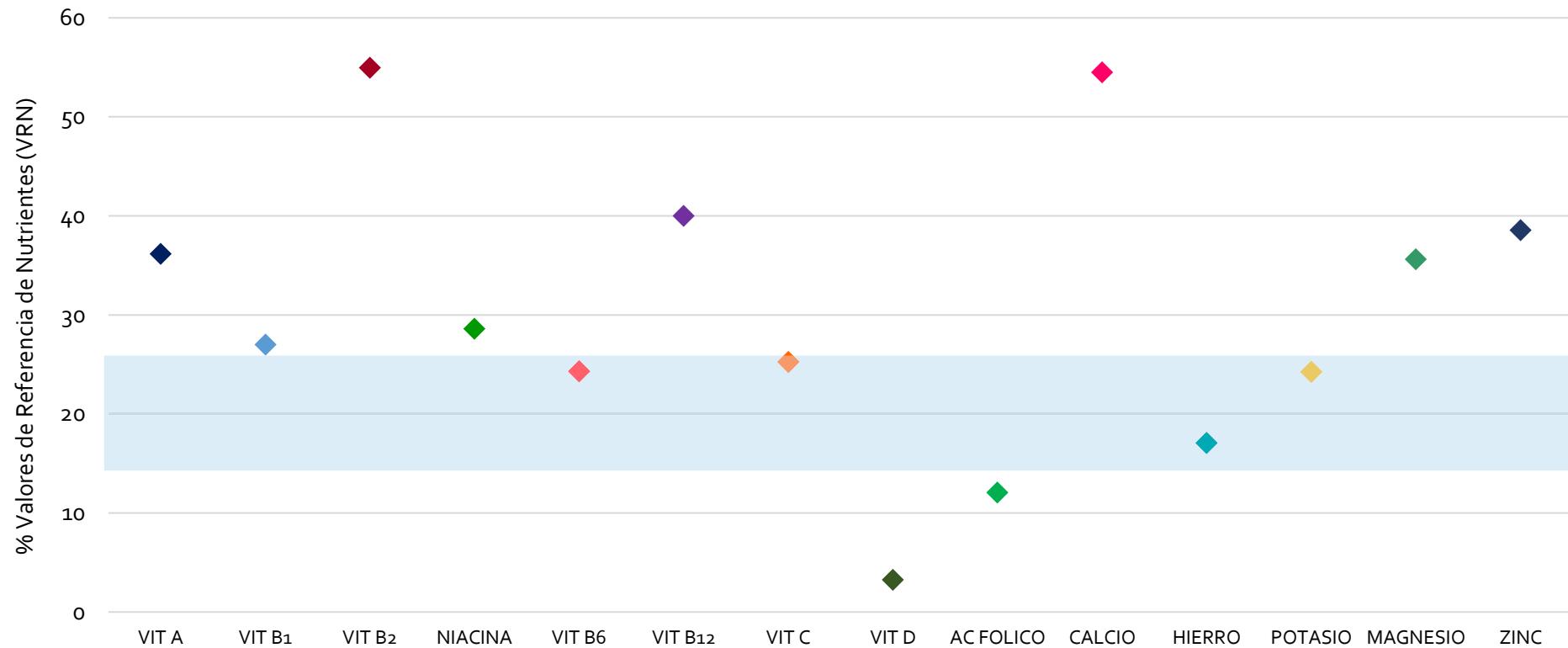


Figura 1. Aporte de micronutrientes en el desayuno pasa y punto



Rango de energía recomendado

## DESAYUNO PLAVÉN

Infusión o té, fruta y un bol de yogur con avena, plátano y nueces



IMAGEN



INGREDIENTES

- 1 vaso **infusión/té** (200 ml)
- 2 **yogures** naturales (250 g)
- 1 puñado grande de **nueces** (20 g)
- 1 **plátano** mediano (160 g)
- 2 **mandarinas** (170 g)
- 4 cucharadas soperas de copos de **avena** (40 g)



ALÉRGENOS\*



HÁBITOS  
CULTURALES Y  
RELIGIOSOS



VALOR  
NUTRICIONAL



Tabla 1. Energía y macronutrientes en el desayuno

Energía (kcal)	561
Hidratos de carbono (g)	19,2
Proteínas (g)	21,7
Grasas (g)	67,7
Fibra (g)	9,2

\*El desayuno puede contener otros alérgenos que no han sido mencionados, siendo conveniente revisar el etiquetado de los ingredientes utilizados en el mismo.

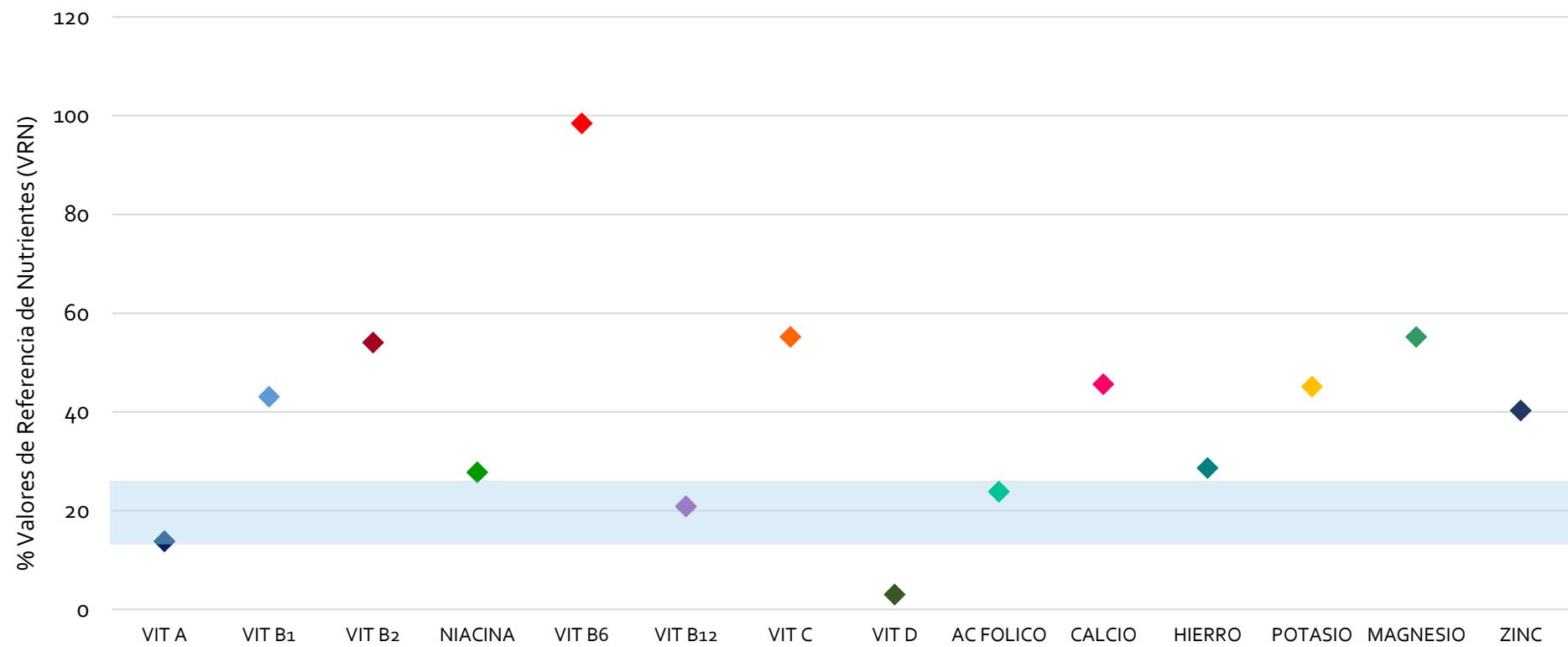


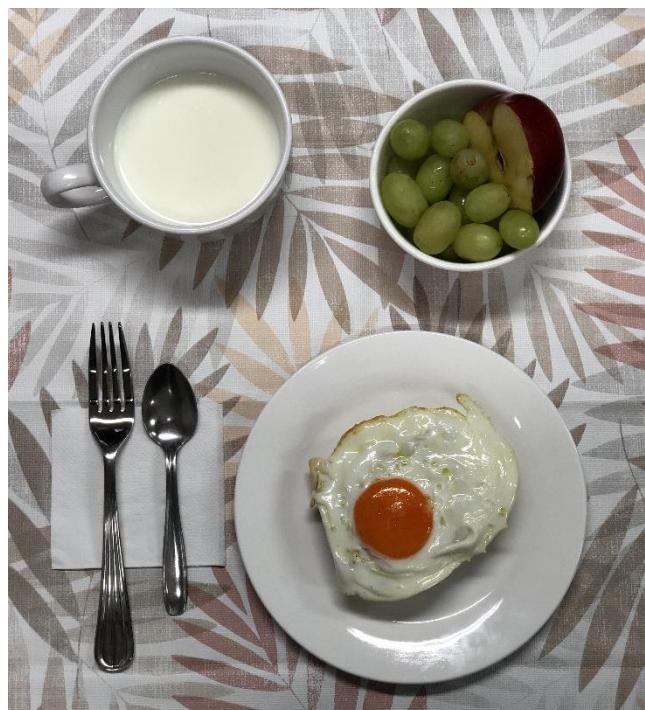
Figura 1. Aporte de micronutrientes en el desayuno plavén



Rango de energía recomendado

## DESAYUNO BLANCO Y FRITO

Leche, tostada con un huevo frito y fruta



IMAGEN



INGREDIENTES

- 1 vaso de **leche** entera (200 ml)
- 1 trozo de 4 dedos de grosor de **pan integral** (30 g)
- 1 **huevo** frito (65 g)
- 1 taza de **uvas** blancas (160 g)
- ½ **manzana** (100 g)



ALÉRGENOS \*



HÁBITOS  
CULTURALES Y  
RELIGIOSOS



VALOR  
NUTRICIONAL



Tabla 1. Energía y macronutrientes en el desayuno

Energía (kcal)	531
Proteínas (g)	17,3
Grasas (g)	24,0
Hidratos de carbono (g)	58,4
Fibra (g)	5,5

\*El desayuno puede contener otros alérgenos que no han sido mencionados, siendo conveniente revisar el etiquetado de los ingredientes utilizados en el mismo.

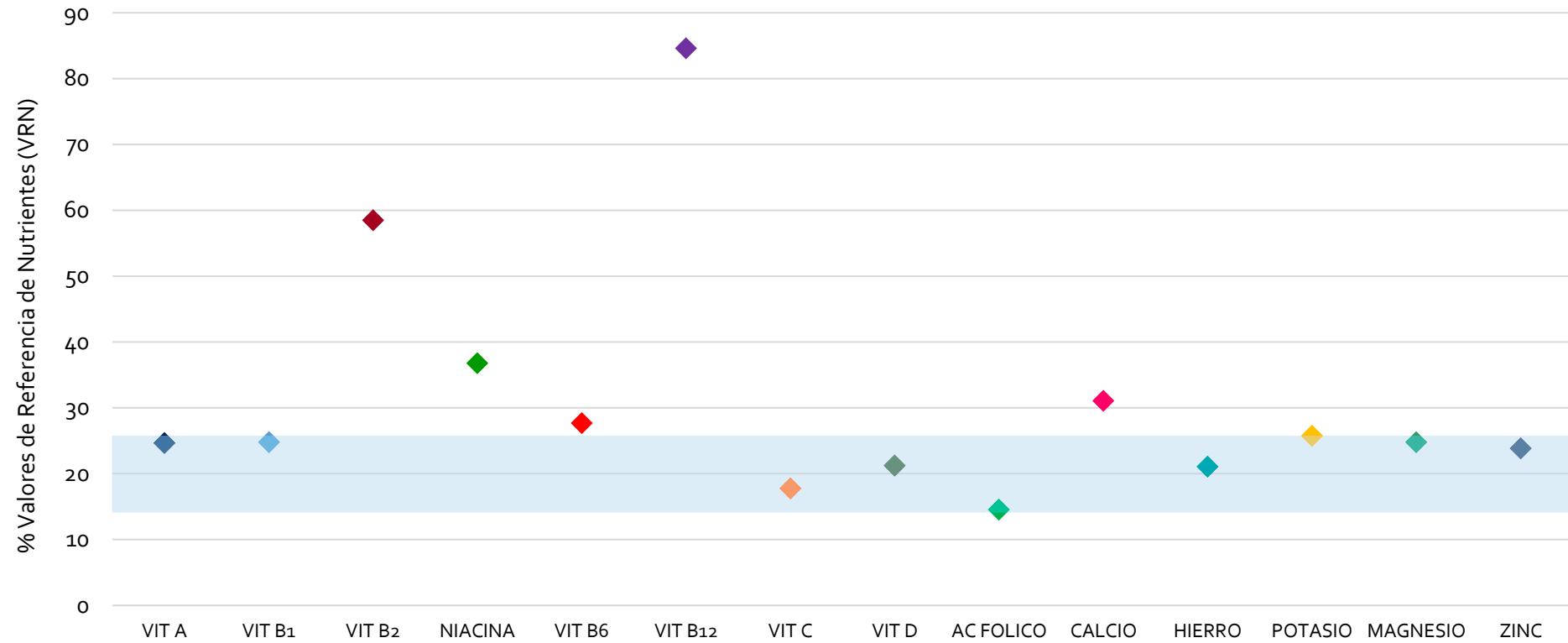


Figura 1. Aporte de micronutrientes en el desayuno blanco y frito



Rango de energía recomendado

## DESAYUNO OH LA LA

Infusión o té con un croissant mixto y  
un bol de yogur con fresas



IMAGEN



INGREDIENTES

- 1 vaso **infusión/té** (200 ml)
- 1 **croissant** (90 g)
- 2 lonchas de **jamón york** (40 g)
- **Queso** havarti (30 g)
- 1 **yogur** natural (125 g)
- 1 taza de **fresas** (150 g)



ALÉRGENOS\*



HÁBITOS  
CULTURALES Y  
RELIGIOSOS



Tabla 1. Energía y macronutrientes en el desayuno

Energía (kcal)	578
Proteínas (g)	23,6
Grasas (g)	32,5
Hidratos de carbono (g)	45,0
Fibra (g)	5,4

\*El desayuno puede contener otros alérgenos que no han sido mencionados, siendo conveniente revisar el etiquetado de los ingredientes utilizados en el mismo.

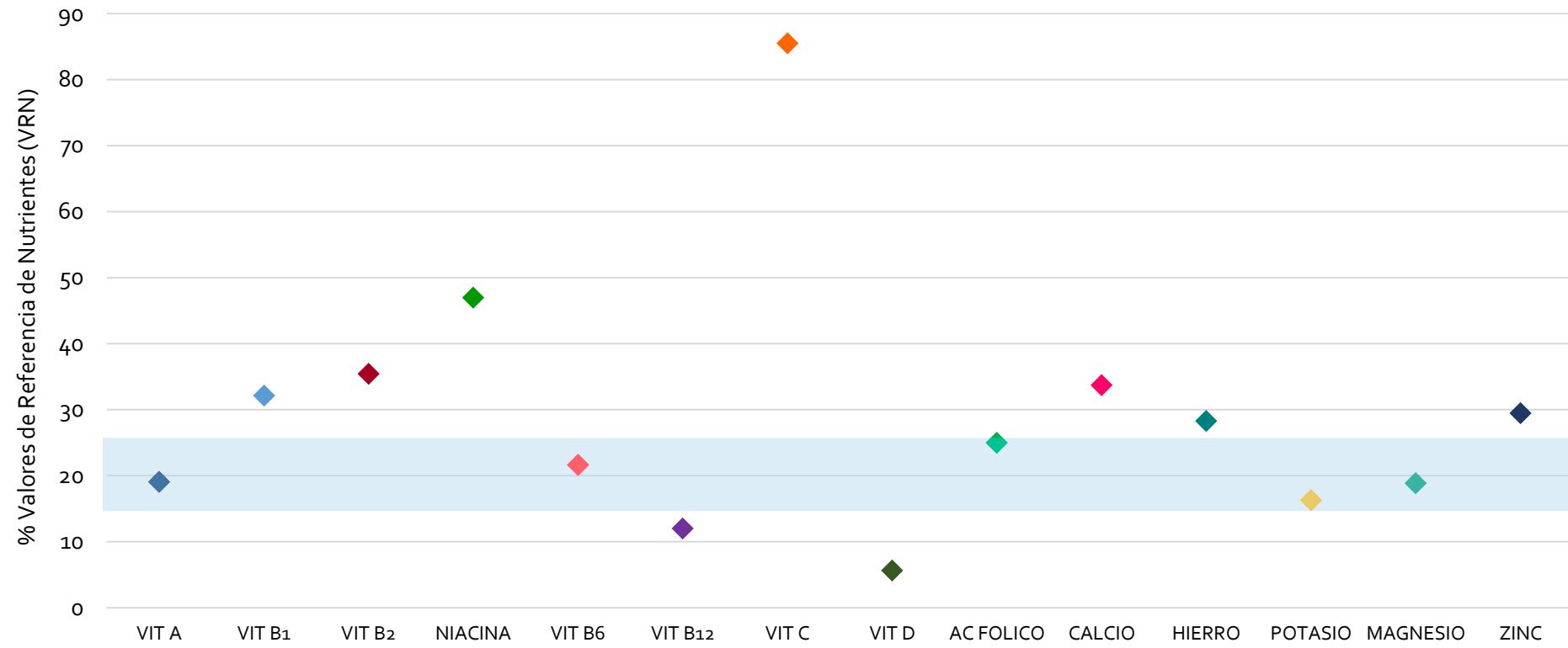


Figura 1. Aporte de micronutrientes en el desayuno Oh la la



Rango de energía recomendado

## DESAYUNO QUESIMAL

Leche, zumo de naranja y una tortita con requesón, almendras y miel



IMAGEN



INGREDIENTES

- 1 vaso de **leche** entera (200 ml)
- 1 **zumo** de naranja natural (150-200 ml)
- 1 tortita
- **Requesón** (50 g)
- 1 puñado de **almendras** (20 g)
- 1 nuez de **mantequilla** (15 g)
- 1 cucharada de café de **miel** (10 g)
- Para la elaboración de tortitas (8 personas):
  - 3 **huevos** medianos (195 g)
  - 100 g de **harina** de trigo integral
  - 1 vaso y medio de **leche** entera (300 ml)
  - **Levadura** en polvo



ELABORACIÓN

- Añadir en un bol los ingredientes para elaborar las tortitas y mezclar hasta observar una masa homogénea.
- Calentar la sartén y añadir una nuez de mantequilla.
- Verter un cacito de la mezcla en la sartén y cocinar.
- Picar en un mortero las almendras.
- Añadir sobre la tortita el requesón, almendras picadas y miel.



ALÉRGENOS\*



Tabla 1. Energía y macronutrientes en el desayuno

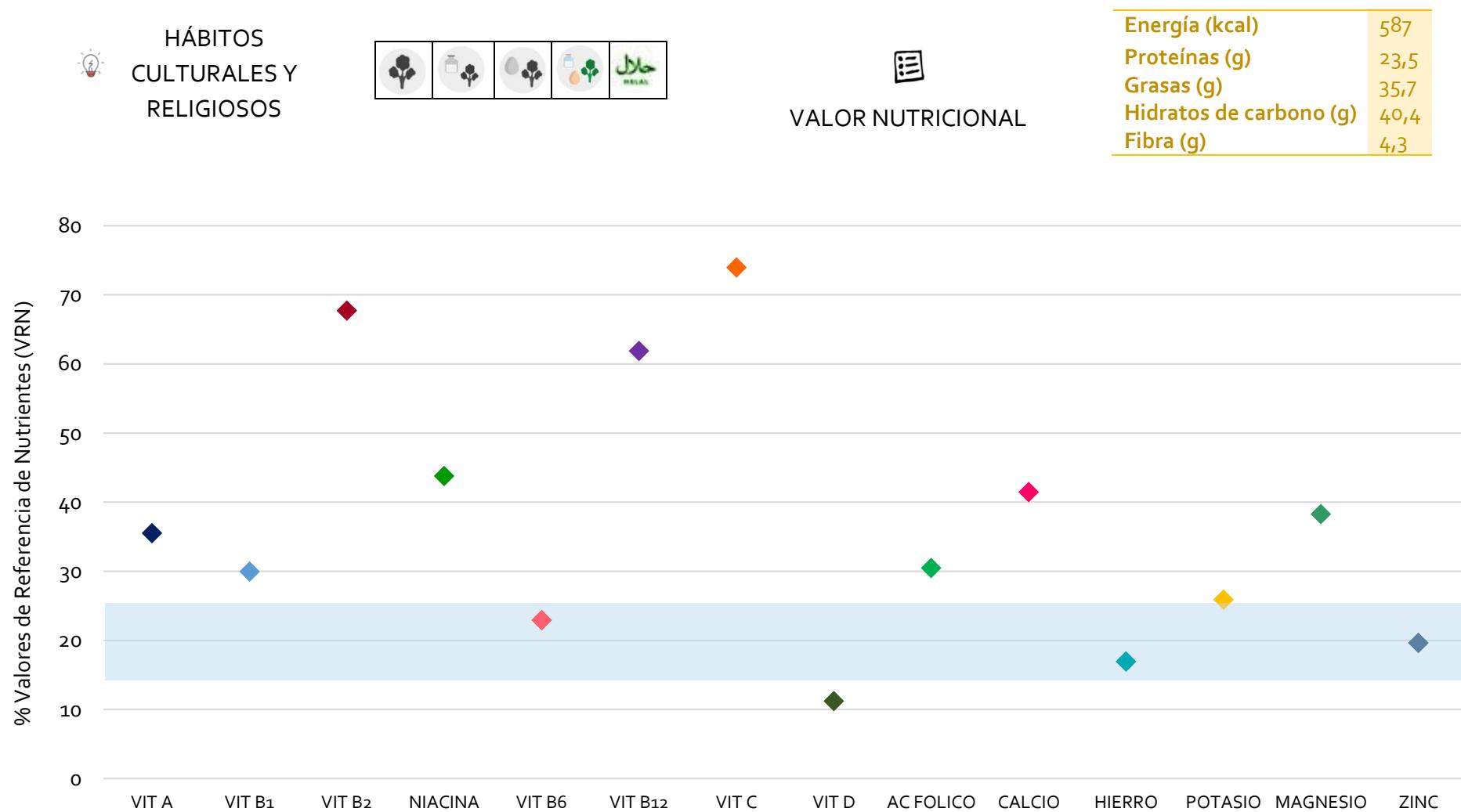


Figura 1. Aporte de micronutrientes en el desayuno quesimal

Rango de energía recomendado

## DESAYUNO TUTICOLOR

Leche con avena y macedonia de frutas



IMAGEN



INGREDIENTES

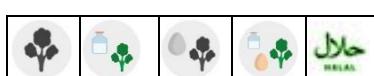
- 1 vaso de **leche** entera (200 ml)
- 4 cucharadas soperas de copos de **avena** (40 g)
- Para la elaboración de la macedonia de frutas:
  - ¼ de **manzana** mediana (50 g)
  - ¼ **mango** (90 g)
  - ¼ **naranja** mediana (55 g)
  - 1/3 **plátano** mediano (50 g)



ALÉRGENOS\*



HÁBITOS  
CULTURALES Y  
RELIGIOSOS



VALOR  
NUTRICIONAL

Tabla 1. Energía y macronutrientes en el desayuno

Energía (kcal)	388
Proteínas (g)	12,6
Grasas (g)	10,3
Hidratos de carbono (g)	57,6
Fibra (g)	6,8

\*El desayuno puede contener otros alérgenos que no han sido mencionados, siendo conveniente revisar el etiquetado de los ingredientes utilizados en el mismo.

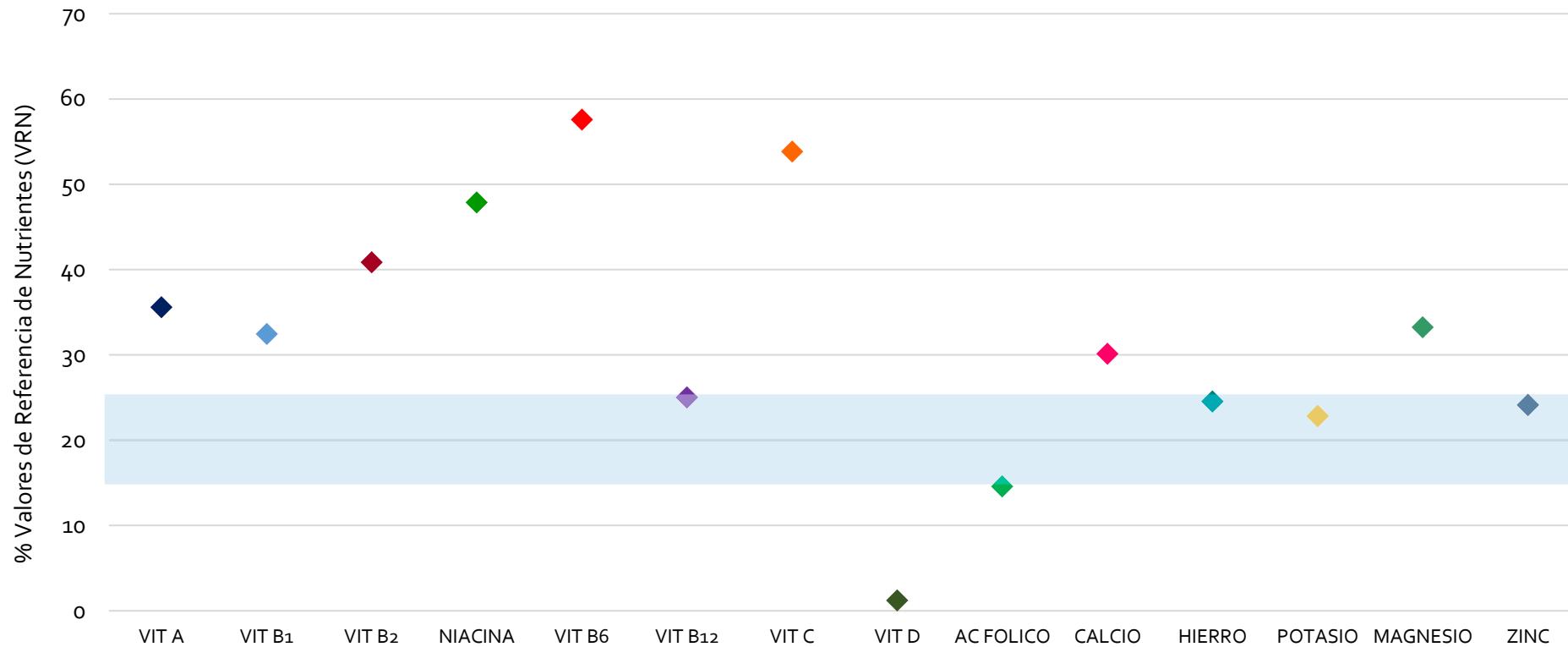


Figura 1. Aporte de micronutrientes en el desayuno Tuticolor



Rango de energía recomendado

## DESAYUNO CHIWI

Zumo de naranja y mandarina, un puñado de cacahuetes y un bol de yogur con kiwi y chía



IMAGEN



INGREDIENTES

- 1 vaso de **zumo** natural de naranja y mandarina (175 ml)
- 2 **yogures** naturales (250 g)
- 3 cucharadas soperas de **chía** (30 g)
- 1 **kiwi** troceado (100 g)
- 1 puñado grande de **cacahuetes** sin cáscara (30 g)



ALÉRGENOS\*



HÁBITOS  
CULTURALES Y  
RELIGIOSOS

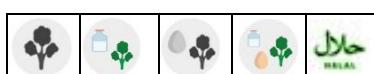


Tabla 1. Energía y macronutrientes en el desayuno

Energía (kcal)	465
Proteínas (g)	19,9
Grasas (g)	21,9
Hidratos de carbono (g)	43,7
Fibra (g)	6,5

\*El desayuno puede contener otros alérgenos que no han sido mencionados, siendo conveniente revisar el etiquetado de los ingredientes utilizados en el mismo.

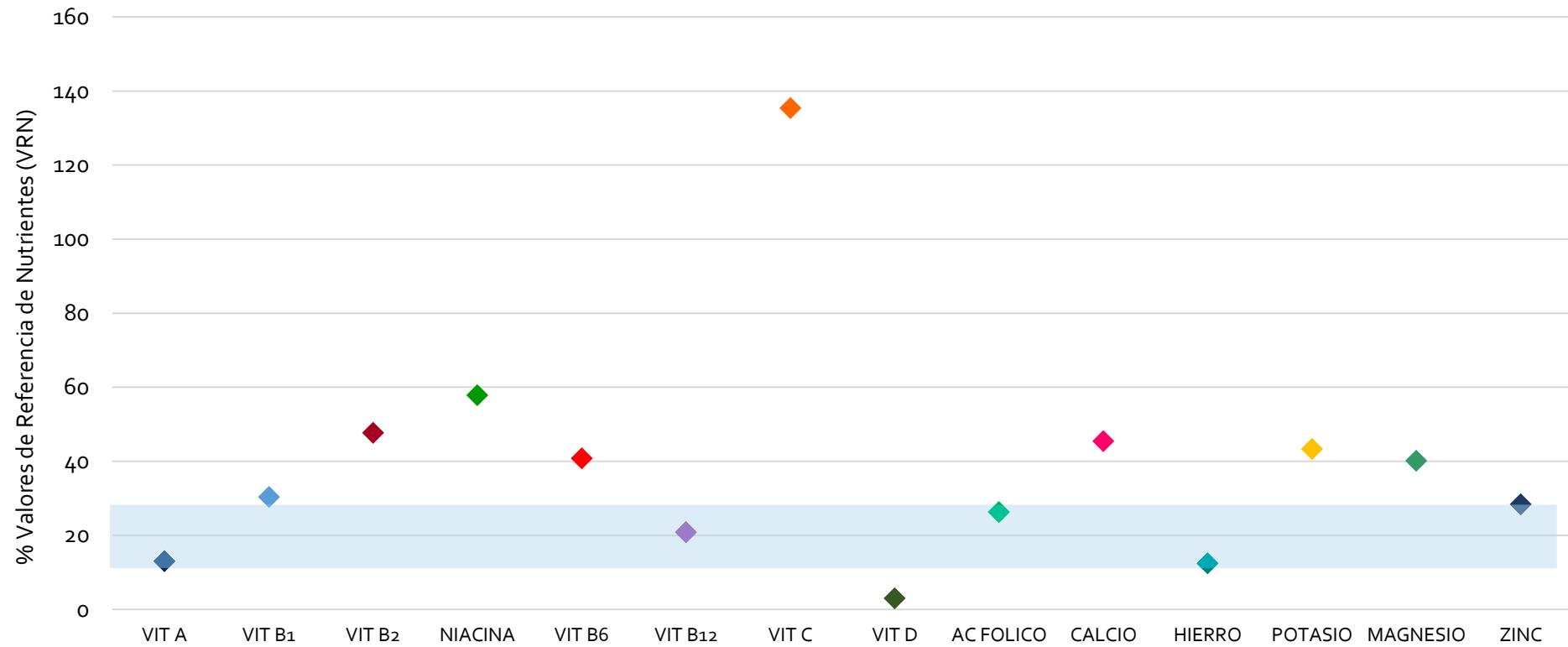


Figura 1. Aporte de micronutrientes en el desayuno chiwi



Rango de energía recomendado



## IMAGEN



## INGREDIENTES



## ALÉRGENOS\*



## HÁBITOS CULTURALES Y RELIGIOSOS



VALOR  
NUTRICIONAL

# DESAYUNO FRESCO

Batido casero de mango, plátano y mandarina y tostadas con aceite, tomate y queso fresco



- 2 trozos de 4 dedos de grosor de **pan integral** (60 g)
  - 1 cucharada sopera de **aceite de oliva** virgen (10 ml)
  - 2 rodajas de **tomate** (40 g)
  - ½ tarrina de **queso** fresco (37,5 g)
  - Para la elaboración del batido:
    - 1 **yogur** natural entero (125 g)
    - 1 **mandarina** mediana (85 g)
    - ½ **mango** mediano (87 g)
    - ¼ **plátano** mediano (40 g)

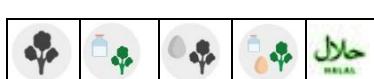


Tabla 1. Energía y macronutrientes en el desayuno

Energía (kcal)	481
Proteínas (g)	16,6
Grasas (g)	18,6
Hidratos de carbono (g)	56,8
Fibra (g)	9,4

\*El desayuno puede contener otros alérgenos que no han sido mencionados, siendo conveniente revisar el etiquetado de los ingredientes utilizados en el mismo.

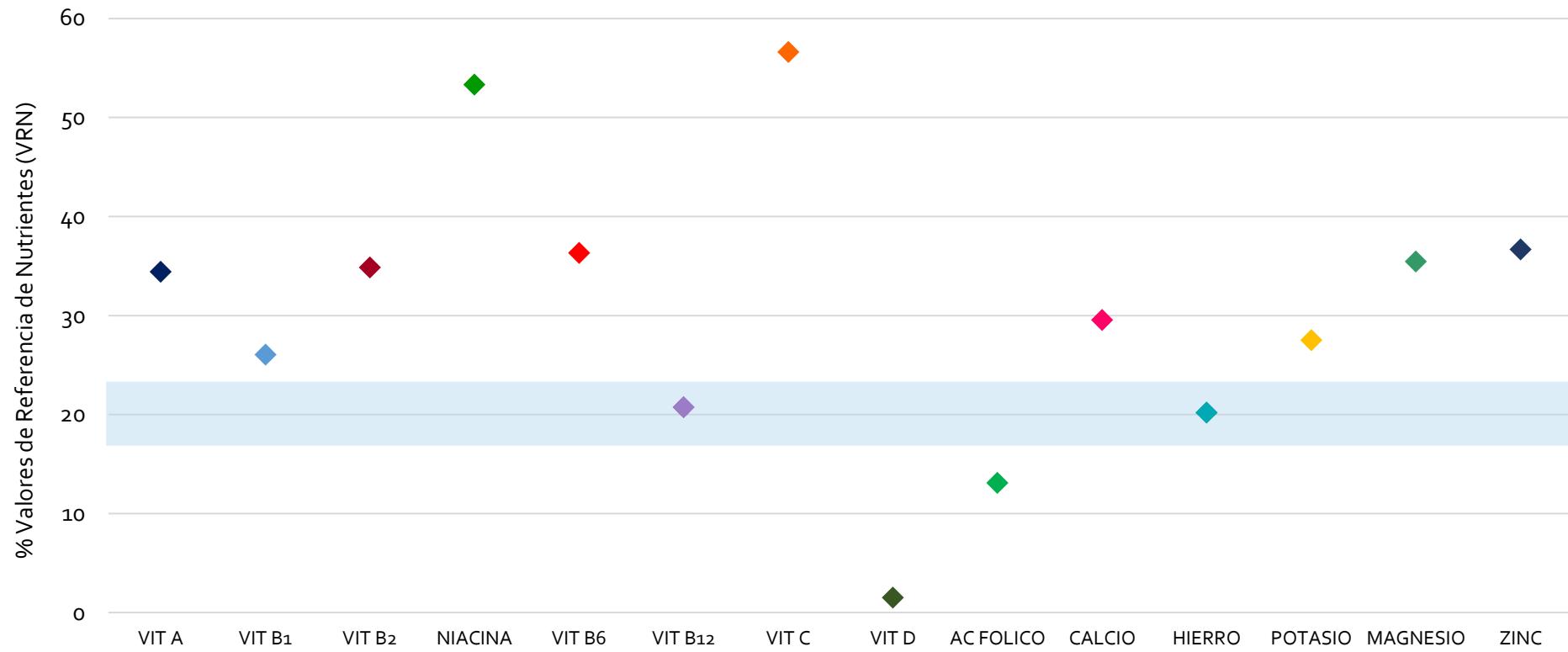


Figura 1. Aporte de micronutrientes en el desayuno fresquito



Rango de energía recomendado

## DESAYUNO CASI VEGETAL

Leche con un sándwich vegetal y fruta



IMAGEN



INGREDIENTES



ALÉRGENOS\*



HÁBITOS  
CULTURALES Y  
RELIGIOSOS



VALOR  
NUTRICIONAL

- 1 vaso de **leche** entera (200 ml)
- 1 **kiwi** (100 g)
- Para la elaboración del sándwich:
  - 2 rebanadas **pan** integral de molde (60 g)
  - 2 rodajas de **pepino** (24 g)
  - 2 rodajas de **tomate** (40 g)
  - ½ **huevo** duro (32 g)
  - 10 g **espinacas** frescas
  - 1 cucharada de **mayonesa** (28 g)



Tabla 1. Energía y macronutrientes en el desayuno

Energía (kcal)	587
Proteínas (g)	17,7
Grasas (g)	34,8
Hidratos de carbono (g)	47,5
Fibra (g)	6,4

\*El desayuno puede contener otros alérgenos que no han sido mencionados, siendo conveniente revisar el etiquetado de los ingredientes utilizados en el mismo.

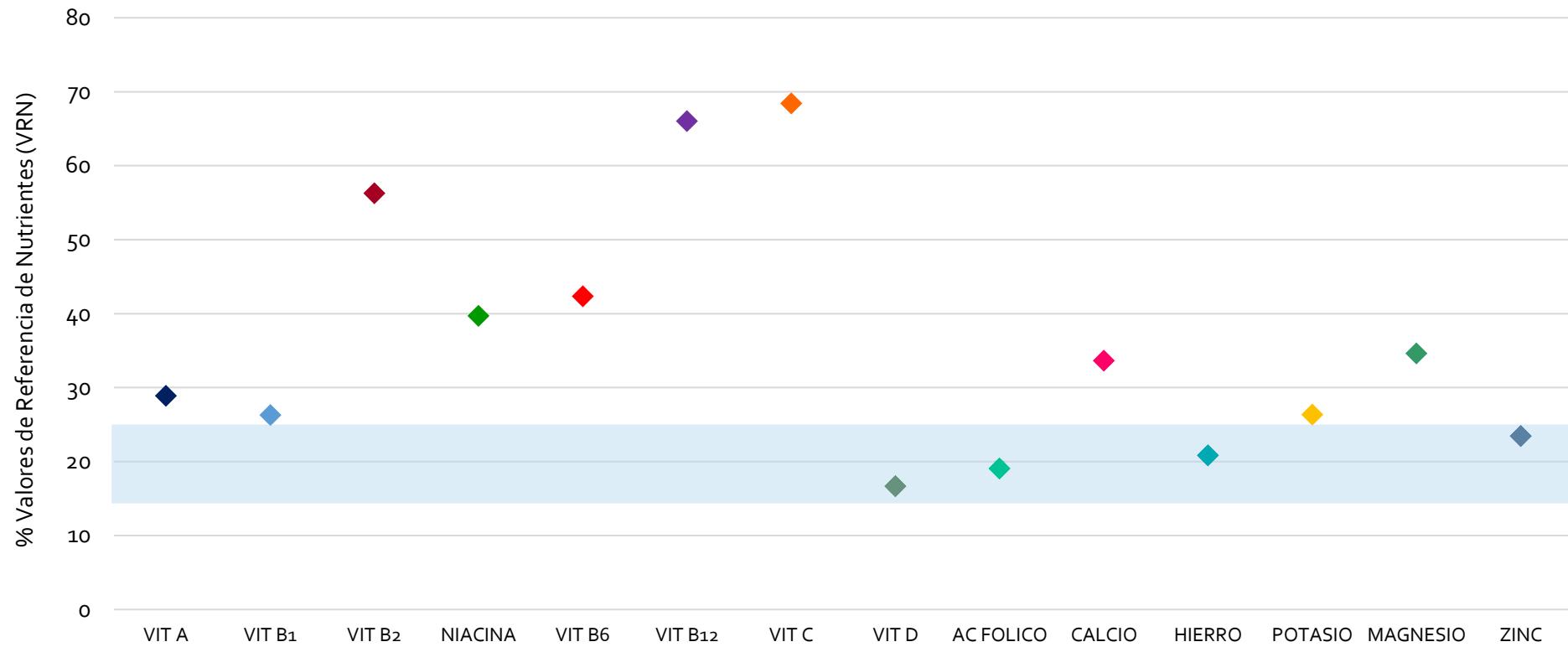


Figura 1. Aporte de micronutrientes en el desayuno casi vegetal

 Rango de energía recomendado

## DESAYUNO MADRILEÑO

Café con leche, churros, fruta y un bol de yogur con nueces



IMAGEN



INGREDIENTES

- Café con **leche** entera (200 ml)
- 4 **churros** (40 g)
- 2 **mandarinas** (170 g)
- 1 puñado de **nueces** (20 g)
- 1 **yogur** natural (125 g)



ALÉRGENOS\*



HÁBITOS  
CULTURALES Y  
RELIGIOSOS



Tabla 1. Energía y macronutrientes en el desayuno

Energía (kcal)	460
Proteínas (g)	13,8
Grasas (g)	26,8
Hidratos de carbono (g)	39,0
Fibra (g)	3,8

\*El desayuno puede contener otros alérgenos que no han sido mencionados, siendo conveniente revisar el etiquetado de los ingredientes utilizados en el mismo.

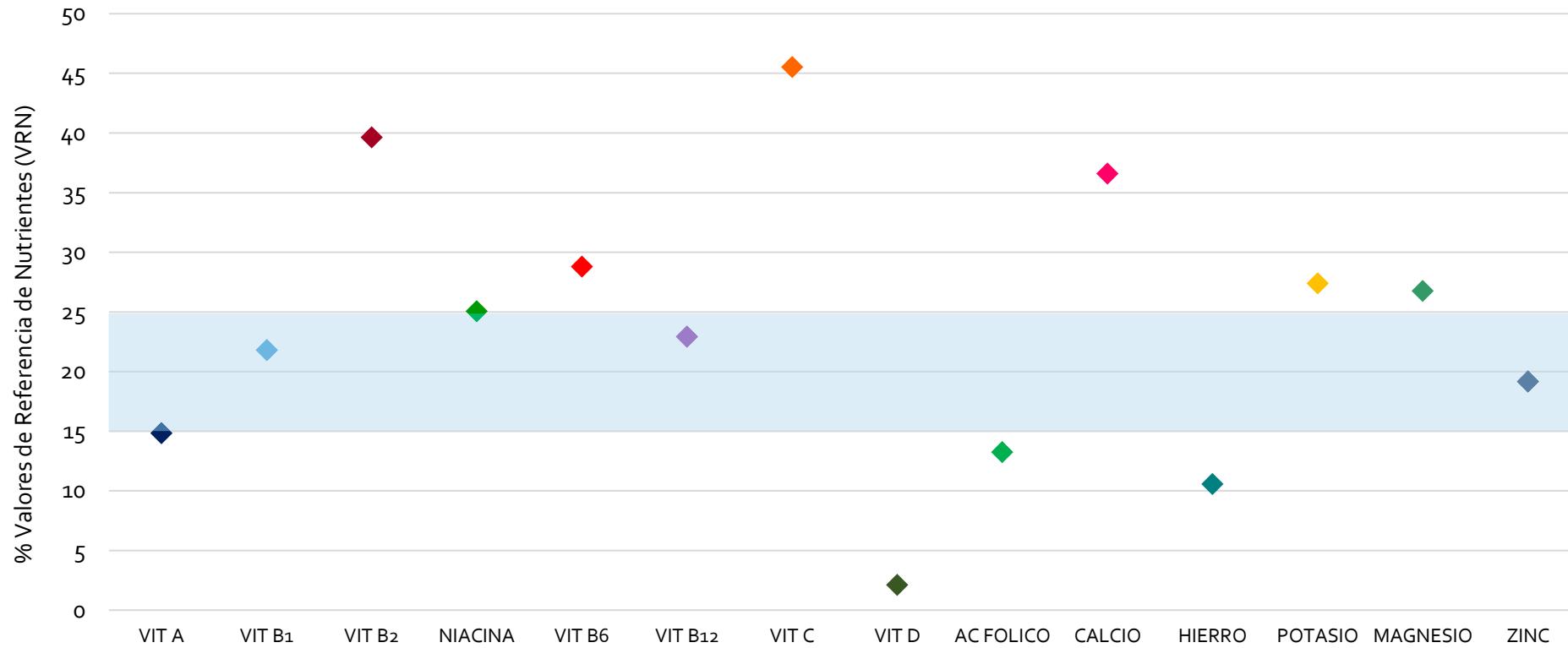


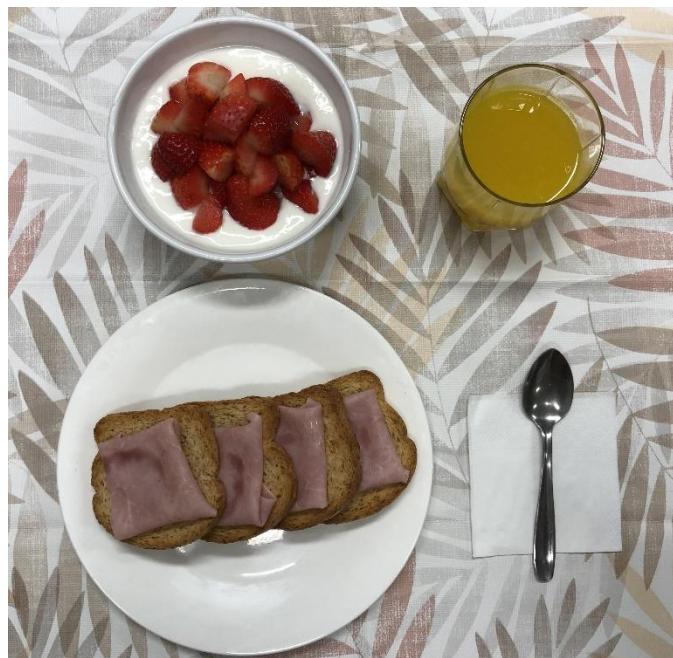
Figura 1. Aporte de micronutrientes en el desayuno madrileño



Rango de energía recomendado

## DESAYUNO FLORES ROSAS

Zumo de naranja, bol de yogur con fresas y  
biscotes con jamón york



IMAGEN



INGREDIENTES



ALÉRGENOS\*



HÁBITOS  
CULTURALES Y  
RELIGIOSOS



VALOR  
NUTRICIONAL

- 1 vaso de **zumo** de naranja natural (175 ml)
- 2 **yogures** naturales (250 g)
- 1 taza de **fresas** troceadas (150 g)
- 4 **biscotes** integrales (40 g)
- 1 cucharada sopera de **aceite de oliva** virgen (10 ml)
- 2 lonchas de **jamón york** (40 g)



Tabla 1. Energía y macronutrientes en el desayuno

Energía (kcal)	547
Proteínas (g)	22,8
Grasas (g)	22,9
Hidratos de carbono (g)	58,7
Fibra (g)	6,8

\*El desayuno puede contener otros alérgenos que no han sido mencionados, siendo conveniente revisar el etiquetado de los ingredientes utilizados en el mismo.

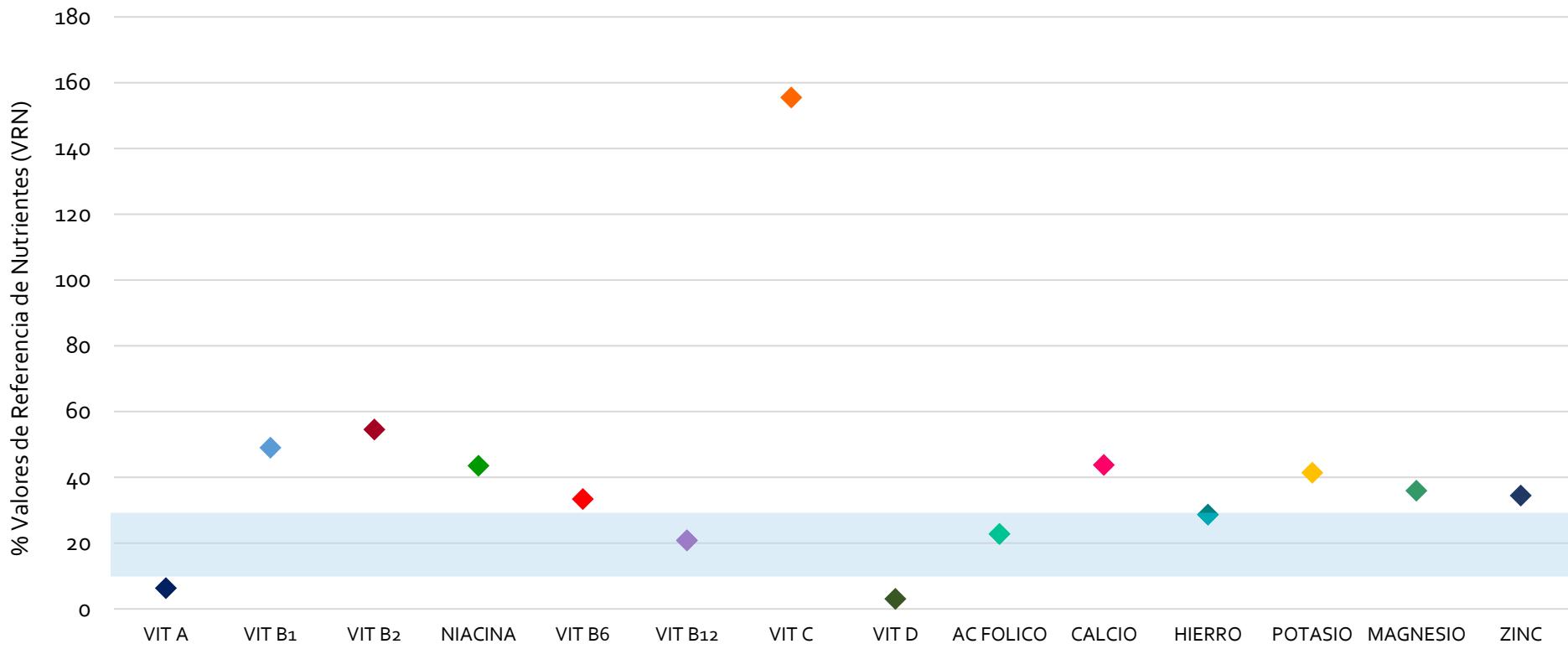


Figura 1. Aporte de micronutrientes en el desayuno flores rosas



Rango de energía recomendado

## DESAYUNO VEGANITO

Bebida de soja con tostadas de hummus casero, fruta y almendras



IMAGEN



INGREDIENTES

- 1 vaso de bebida de **soja** (200 ml)
- 2 trozos de 4 dedos de grosor de **pan** integral (60 g)
- Hummus casero para untar (40 g)
- 1 **naranja** mediana troceada (225 g)
- 1 puñado de **almendras** sin tostar (20 g)
- Para elaborar el hummus casero:
  - 400 g de **garbanzos** cocidos
  - 1 cucharada sopera colmada de **tahini**
  - 1 diente de **ajo**
  - Zumo de 1 **limón**
  - 2 cucharadas soperas de **aceite de oliva** virgen
  - **Comino**



ELABORACIÓN



ALÉRGENOS\*



Tabla 1. Energía y macronutrientes en el desayuno

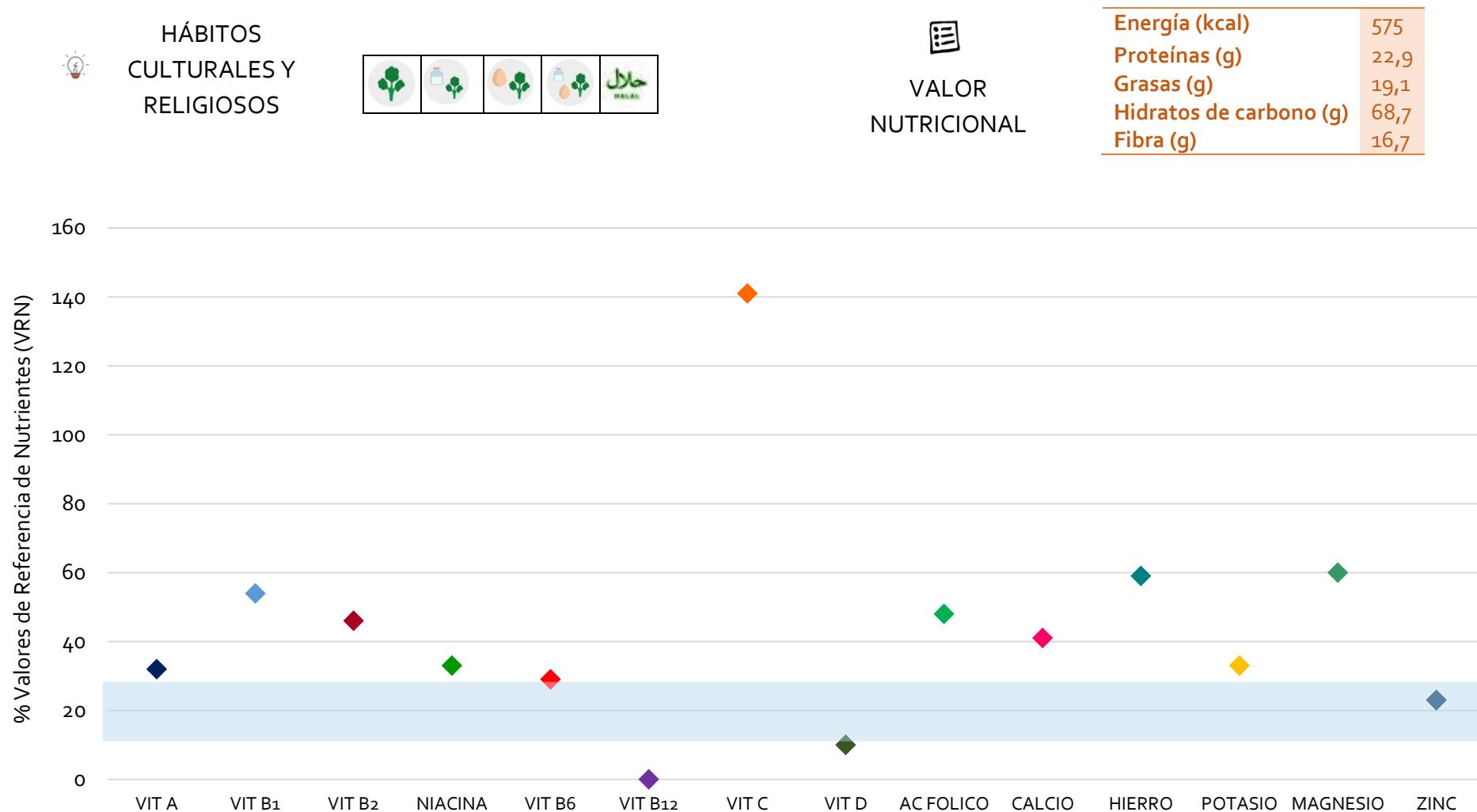


Figura 1. Aporte de micronutrientes en el desayuno veganito



Rango de energía recomendado

## DESAYUNO BIZCOCHUTO

Zumo de naranja, café con leche, bizcocho y nueces



### IMAGEN



### INGREDIENTES

- 1 vaso de **zumo** natural de naranja (175 ml)
- 1 vaso de café con **leche** (200 ml)
- 1 porción de bizcocho casero de cacao (50 g)
- **Nueces** sin cáscara (10 g)
- Para elaborar el bizcocho casero de cacao (4 personas)
  - 40 ml **aceite de oliva** virgen
  - 80 g **harina** de trigo integral
  - 120 ml leche semidesnatada
  - 4 **huevos** (260 g)
  - 80 g **cacao** en polvo azucarado (2,5% grasa)



### ELABORACIÓN

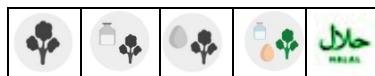
- Batir los huevos en un bol.
- Añadir la leche y el aceite y remover.
- Agregar a la mezcla poco a poco la harina a la vez que se bate y se le añade cacao.
- Remover hasta obtener una mezcla homogénea.
- Verter en un bol para el microondas a 900W durante 3 minutos.



### ALÉRGENOS\*



### HÁBITOS CULTURALES Y RELIGIOSOS



\*El desayuno puede contener otros alérgenos que no han sido mencionados, siendo conveniente revisar el etiquetado de los ingredientes utilizados en el mismo.

Tabla 1. Energía y macronutrientes en el desayuno

Energía (kcal)	535
Proteínas (g)	18,2
Grasas (g)	27,2
Hidratos de carbono (g)	52,9
Fibra (g)	2,5

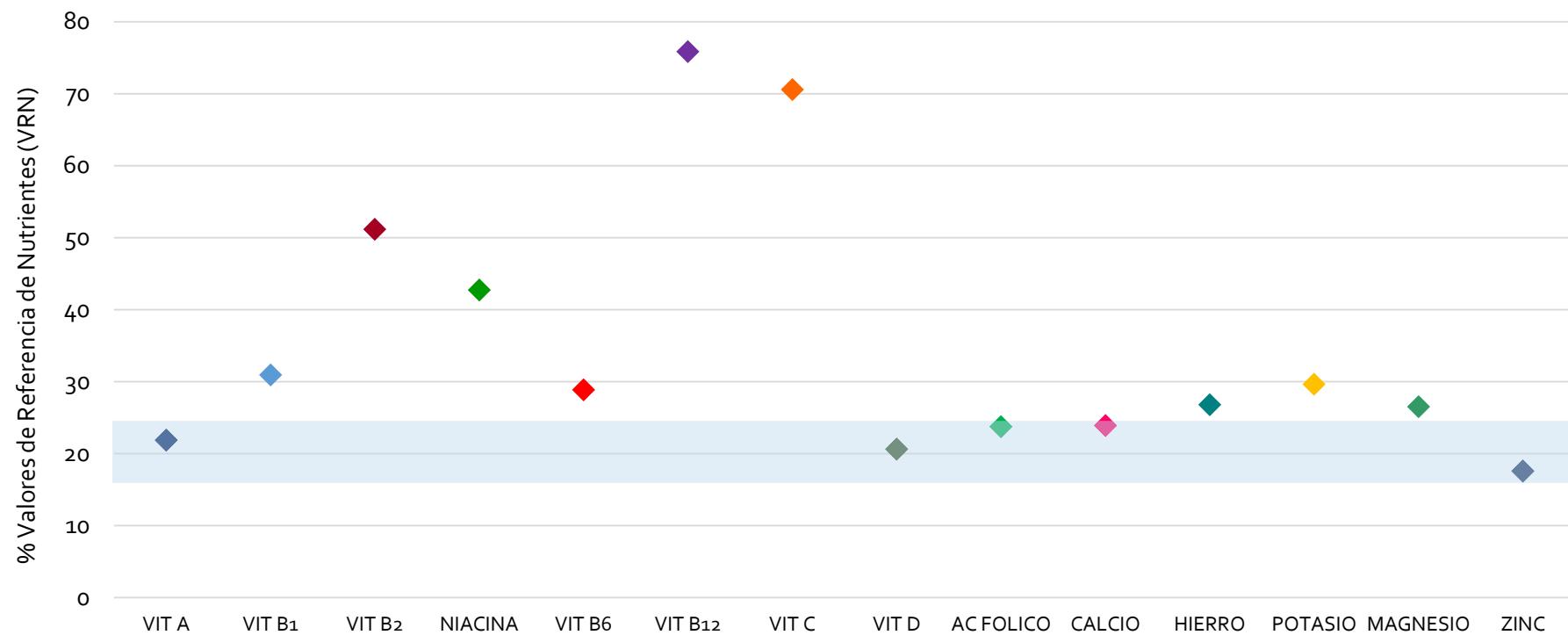


Figura 1. Aporte de micronutrientes en el desayuno bizcochuto



Rango de energía recomendado



## IMAGEN



## INGREDIENTES

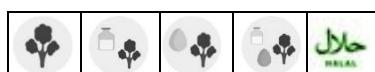
- 1 vaso de **té/infusión** (200 ml)
- 2 trozos de 4 dedos de grosor de **pan integral** (60 g)
- 1 cucharada sopera de **aceite de oliva** virgen (10 ml)
- 2 rodajas de **tomate** natural (40 g)
- ½ lata de **atún** al natural (28 g)
- 2 **mandarinas** (170 g)
- 1 **yogur** natural (125 g)
- 1 puñado de **avellanas** sin cáscara (20 g)



## ALÉRGENOS\*



## HÁBITOS CULTURALES Y RELIGIOSOS



## VALOR NUTRICIONAL

Tabla 1. Energía y macronutrientes en el desayuno

<b>Energía (kcal)</b>	524
<b>Proteínas (g)</b>	20,7
<b>Grasas (g)</b>	25,4
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	48,3
<b>Fibra (g)</b>	10,0

\*El desayuno puede contener otros alérgenos que no han sido mencionados, siendo conveniente revisar el etiquetado de los ingredientes utilizados en el mismo.

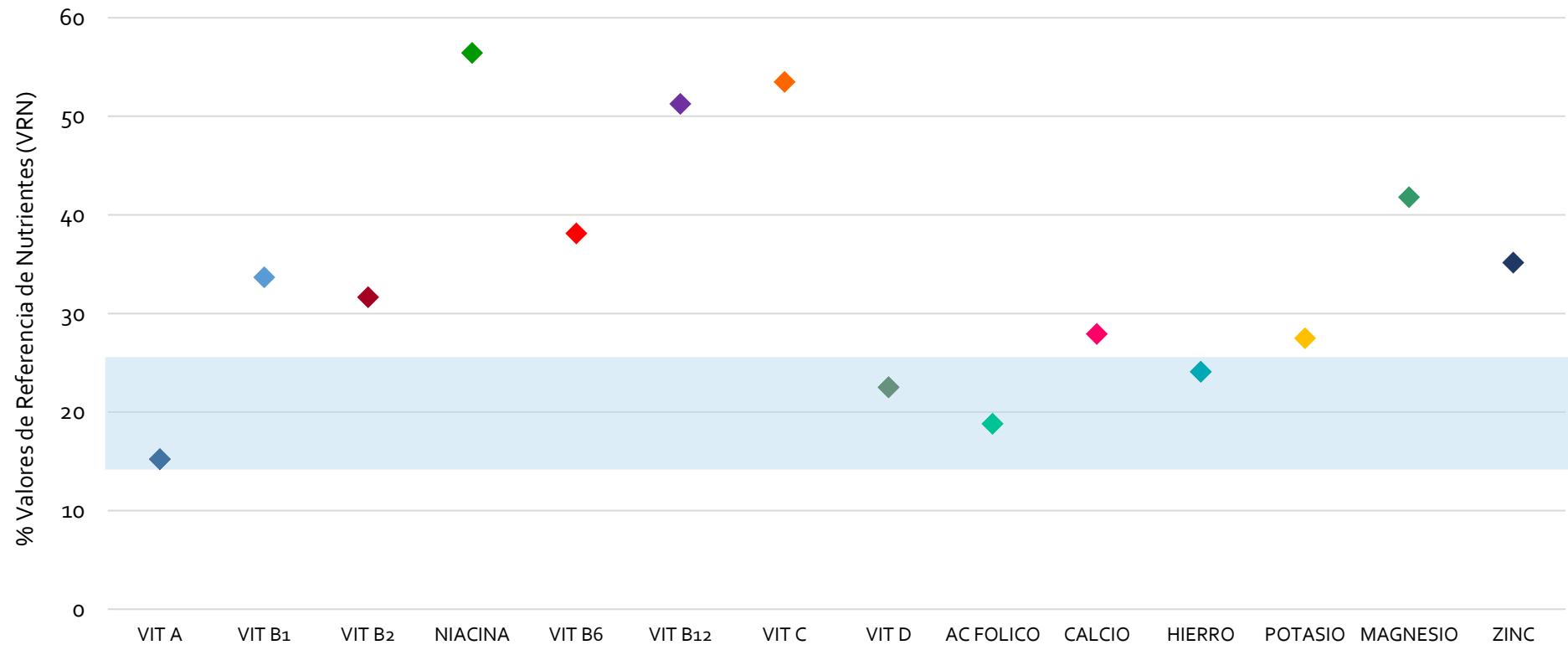


Figura 1. Aporte de micronutrientes en el desayuno bailarín



Rango de energía recomendado

## DESAYUNO MERMADITO

Leche, tostada con mantequilla y mermelada, fruta y nueces



IMAGEN



INGREDIENTES

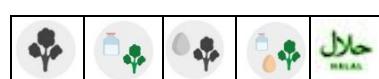
- 1 vaso de **leche** entera (200 ml)
- 1 trozo de 4 dedos de grosor de **pan** de centeno (30 g)
- 1 nuez de **mantequilla** (15 g)
- 1 cucharada de postre de **mermelada** (15 g)
- 1 **manzana** mediana (200 g)
- 1 puñadito de **nueces** sin cáscara (20 g)



ALÉRGENOS\*



HÁBITOS  
CULTURALES Y  
RELIGIOSOS



VALOR  
NUTRICIONAL

Tabla 1. Energía y macronutrientes en el desayuno

Energía (kcal)	535
Proteínas (g)	18,2
Grasas (g)	27,2
Hidratos de carbono (g)	52,9
Fibra (g)	2,5

\*El desayuno puede contener otros alérgenos que no han sido mencionados, siendo conveniente revisar el etiquetado de los ingredientes utilizados en el mismo.

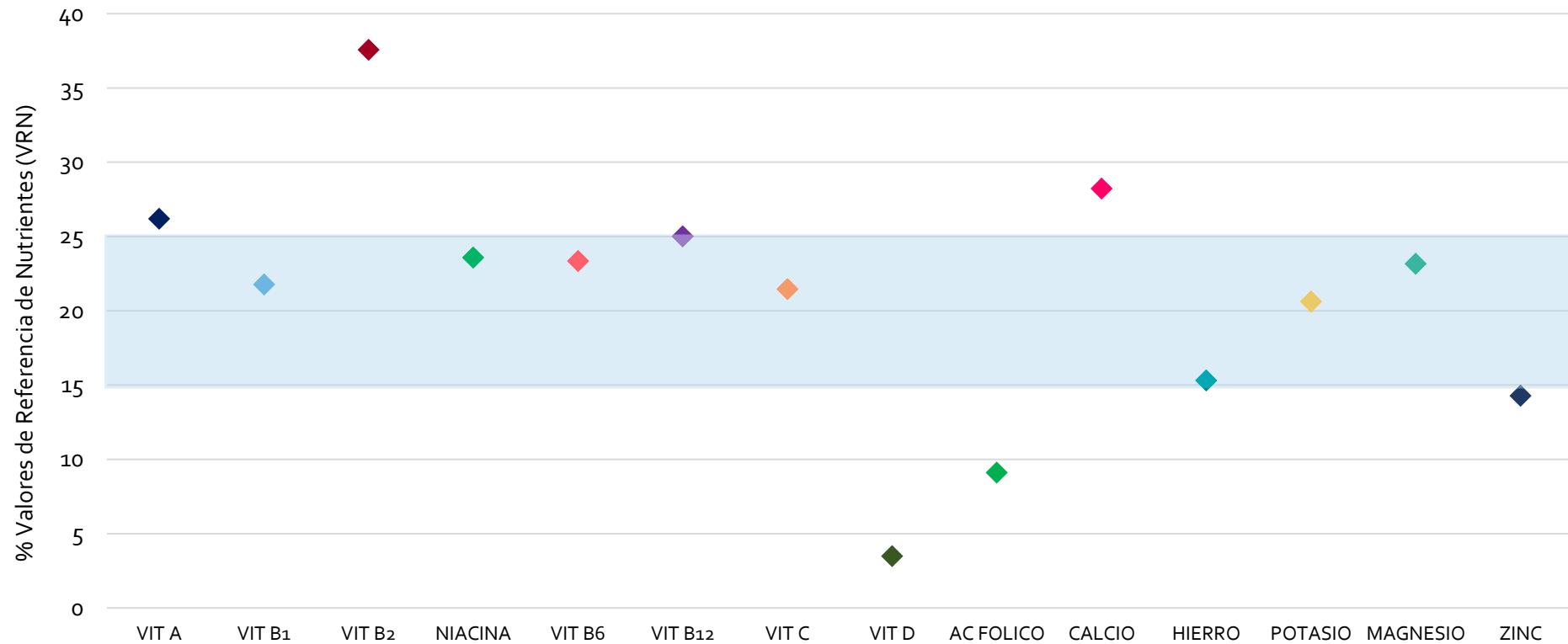


Figura 1. Aporte de micronutrientes en el desayuno mermadito



Rango de energía recomendado

## DESAYUNO CLARO DE MANGUITO

Infusión o té, fruta y un bol de yogur de soja con almendras y mango



IMAGEN



INGREDIENTES

- 1 vaso **infusión/té** (200 ml)
- 2 **mandarinas** (170 g)
- 2 yogures de **soja** (250 g)
- 1 puñado de **almendras** sin sal (20 g)
- $\frac{1}{4}$  **mango** (90 g)



ALÉRGENOS\*



HÁBITOS  
CULTURALES Y  
RELIGIOSOS



VALOR  
NUTRICIONAL



Tabla 1. Energía y macronutrientes en el desayuno

Energía (kcal)	422
Proteínas (g)	18,1
Grasas (g)	23,9
Hidratos de carbono (g)	30,1
Fibra (g)	7,0

\*El desayuno puede contener otros alérgenos que no han sido mencionados, siendo conveniente revisar el etiquetado de los ingredientes utilizados en el mismo.

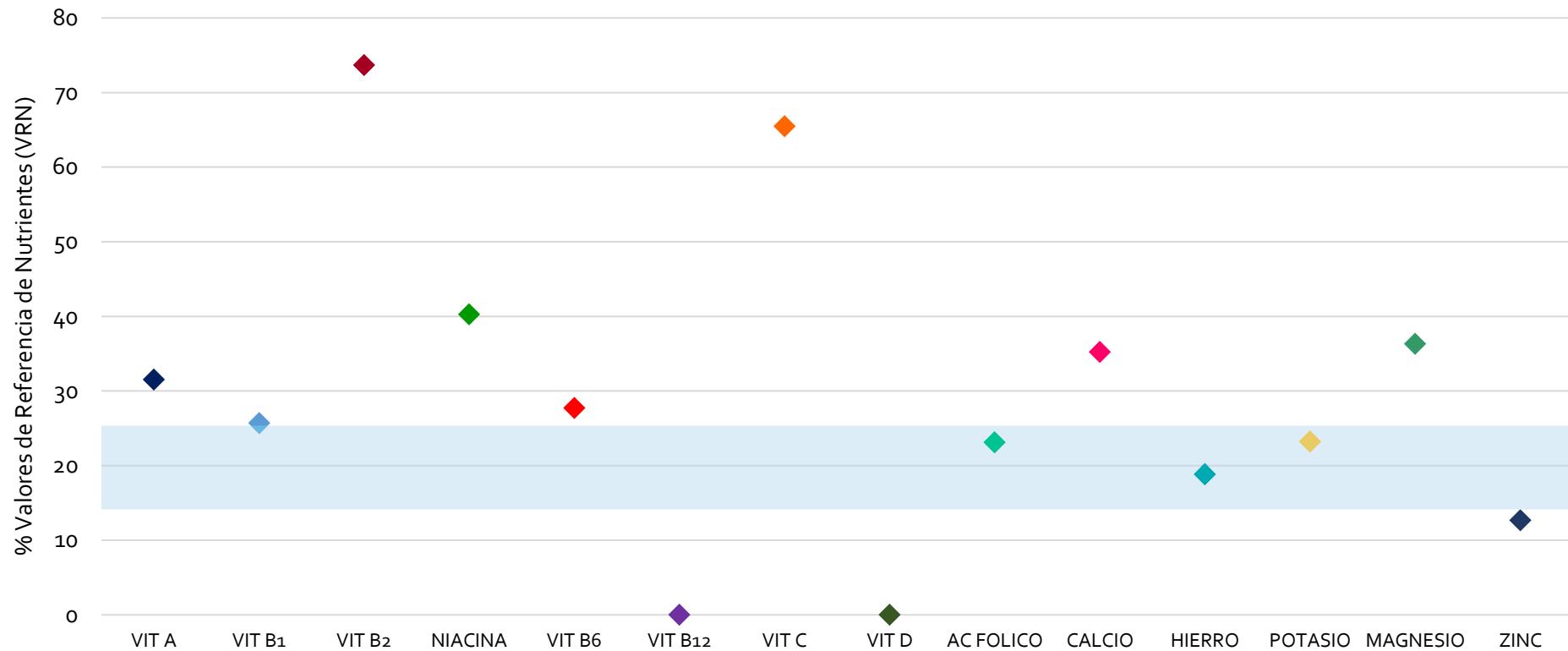


Figura 1. Aporte de micronutrientes en el desayuno blanco de manguito



Rango de energía recomendado

## DESAYUNO ALAGUA

Bebida de almendras, fruta y tostada con aguacate y salmón



IMAGEN



INGREDIENTES



ALÉRGENOS\*



HÁBITOS  
CULTURALES Y  
RELIGIOSOS



VALOR  
NUTRICIONAL

- 1 vaso de bebida de **almendras** (200 ml)
- 1 trozo de 4 dedos de grosor de **pan integral** (30 g)
- 1 rodaja de **tomate** (20 g)
- **¼ aguacate** (50 g)
- 1 loncha de **salmón ahumado** (15 g)
- 1 **pera** mediana troceada (190 g)
- 1 **naranja** troceada (225 g)



Tabla 1. Energía y macronutrientes en el desayuno

Energía (kcal)	356
Proteínas (g)	9,7
Grasas (g)	8,0
Hidratos de carbono (g)	55,5
Fibra (g)	10,7

\*El desayuno puede contener otros alérgenos que no han sido mencionados, siendo conveniente revisar el etiquetado de los ingredientes utilizados en el mismo.

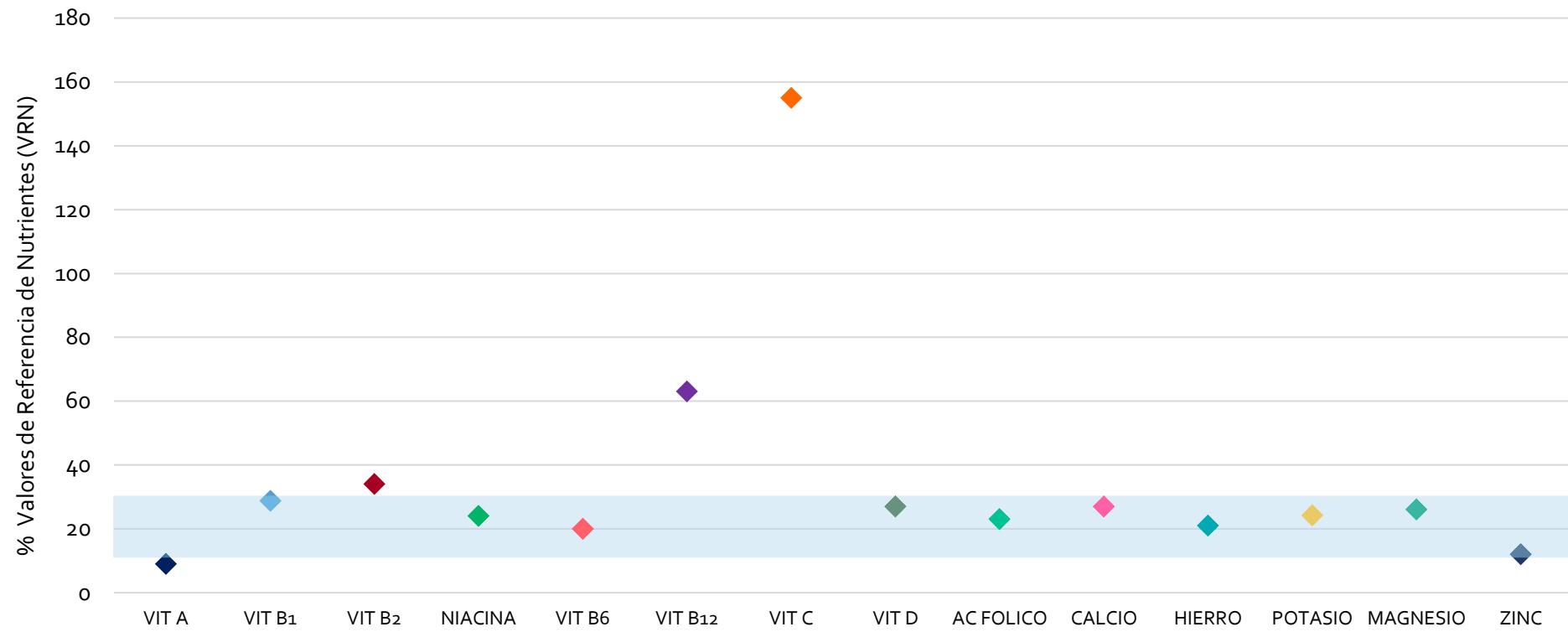


Figura 1. Aporte de micronutrientes en el desayuno alagua



Rango de energía recomendado

## DESAYUNO NARANJA Y BLANQUITO

Café con leche, fruta y tostadas con queso y membrillo



IMAGEN



INGREDIENTES

- Café con leche entera (200 ml)
- 2 trozos de 4 dedos de grosor de pan integral (60 g)
- 1 tarrina de queso fresco (75 g)
- 40 g membrillo
- 2 mandarinas medianas (170 g)



ALÉRGENOS\*



HÁBITOS  
CULTURALES Y  
RELIGIOSOS



Tabla 1. Energía y macronutrientes en el desayuno

Energía (kcal)	419
Proteínas (g)	20,7
Grasas (g)	12,7
Hidratos de carbono (g)	50,9
Fibra (g)	9,0

VALOR  
NUTRICIONAL

\*El desayuno puede contener otros alérgenos que no han sido mencionados, siendo conveniente revisar el etiquetado de los ingredientes utilizados en el mismo.

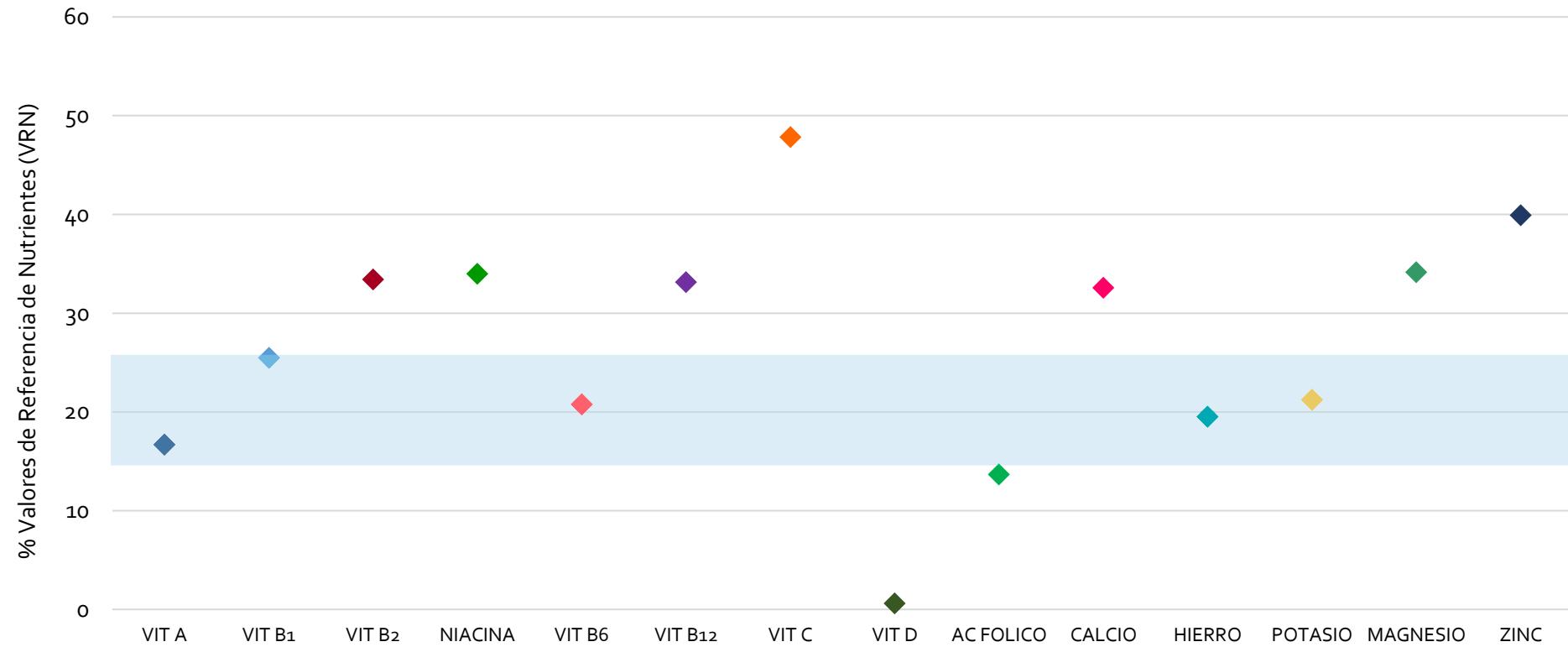


Figura 1. Aporte de micronutrientes en el desayuno naranja y blanquito



Rango de energía recomendado

## DESAYUNO CAPRICHOSO

Zumo de naranja, una magdalena y un bol de yogur con fruta y piñones



IMAGEN



INGREDIENTES



ALÉRGENOS\*



HÁBITOS  
CULTURALES Y  
RELIGIOSOS



VALOR  
NUTRICIONAL

- 1 vaso de **zumo** de naranja natural (175 ml)
- 1 **magdalena** grande (42 g)
- 1 **yogur** natural (125 g)
- 1 taza de **uvas** negras (160 g)
- ½ taza de **arándanos** (75 g)
- 1 cucharada sopera colmada de **piñones** (15 g)

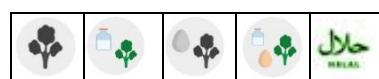


Tabla 1. Energía y macronutrientes en el desayuno

Energía (kcal)	539
Proteínas (g)	11,7
Grasas (g)	23,5
Hidratos de carbono (g)	67,3
Fibra (g)	5,1

\*El desayuno puede contener otros alérgenos que no han sido mencionados, siendo conveniente revisar el etiquetado de los ingredientes utilizados en el mismo.

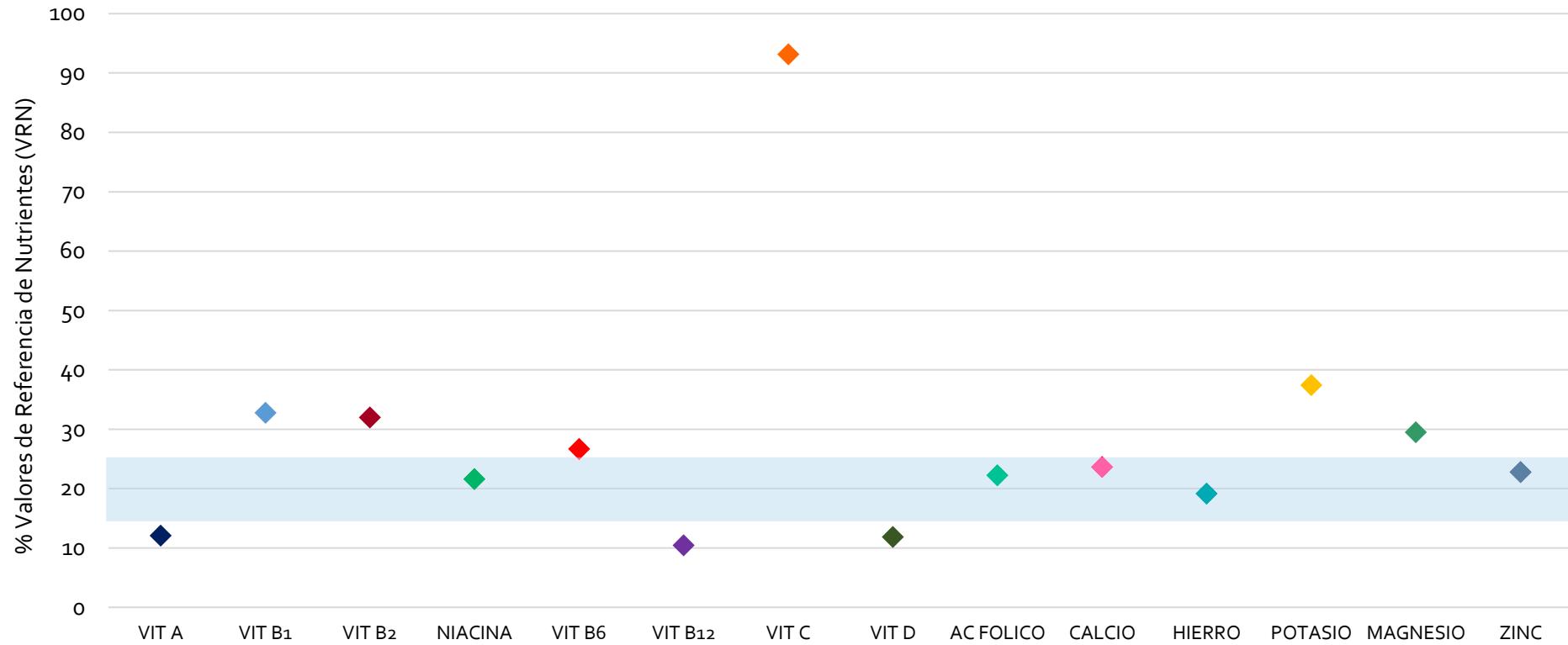


Figura 1. Aporte de micronutrientes en el desayuno caprichoso



Rango de energía recomendado

## 5. Valor nutricional de los alimentos propuestos del desayuno

A continuación se muestra el listado de los principales alimentos presentes en los desayunos propuestos en el punto 4 en orden ascendente según los nutrientes destacables en el desayuno, la tabla muestra la cantidad de nutrientes por porción y el % cubierto de la Iniciativa Internacional de Investigación sobre el Desayuno de nutrientes según la porción de los nutrientes del desayuno en adultos.

Tabla 8. Principales alimentos de los desayunos propuestos en el informe, en orden ascendente, según valor nutricional.

Proteína				Grasas				AGS				Hidratos de carbono				Fibra			
Alimento	Porción (g)	g por porción	% cubierto por porción	Alimento	Porción (g)	g por porción	% cubierto por porción	Alimento	Porción (g)	g por porción	% cubierto por porción	Alimento	Porción (g)	g por porción	% cubierto por porción	Alimento	Porción (g)	g por porción	% cubierto por porción
Queso de Burgos	75	11,3	113%	Bizcocho	125	23,3	179%	Bizcocho	125	8,5	189%	Pasas	20	148,5	20%	Bizcocho	125	16,3	325%
Huevo de gallina	82,5	10,3	103%	Mayonesa comercial	28	22,1	170%	Cruasán	90	7,9	176%	Bizcocho	125	67,1	99%	Pasas	20	15,3	27%
Jamón serrano	30	9,3	93%	Aguacate	175	21,0	162%	Queso para untar	50	7,2	159%	Biscotes	50	36,8	55%	Mora	175	11,6	231%
Queso Cheddar	30	7,6	76%	Cruasán	90	17,8	137%	Mantequilla	15	6,7	150%	Plátano	175	35,0	52%	Arándano	175	8,6	172%
Cruasán	90	7,5	75%	Piñones sin cáscara	25	17,2	132%	Queso Cheddar	30	5,9	131%	Cruasán	90	34,5	51%	Plátano	175	6,0	119%
Leche de vaca entera	225	7,4	74%	Nueces sin cáscara	25	14,8	113%	Magdalenas	42	5,2	116%	Uvas blancas	175	28,2	42%	Mango	175	5,1	102%
Requesón	50	6,8	68%	Avellana sin cáscara	25	13,6	105%	Queso de Burgos	75	4,5	99%	Mango	175	24,7	37%	Garbanzos	32	4,8	96%
Leche de vaca semidesnatada	225	6,8	68%	Almendra sin cáscara	25	13,4	103%	Leche de vaca entera	225	4,4	98%	Pan integral de trigo	50	24,5	36%	Pan integral de trigo	50	4,3	85%
Cacahuete sin cáscara	25	6,8	68%	Mantequilla	15	12,5	96%	Mayonesa comercial	28	3,2	71%	Cerezas, guindas	175	23,6	35%	Pera	175	4,0	81%
Queso para untar	50	6,8	68%	Cacahuete sin cáscara	25	12,3	94%	Huevo de gallina	82,5	2,6	57%	Pan de centeno	50	22,9	34%	Fresa, fresón	175	3,9	77%
Atún en aceite	28	6,7	67%	Queso para untar	50	11,4	88%	Aguacate	175	2,5	55%	Galletas tipo María	30	22,8	34%	Pan multicereales	50	3,7	74%
Pan multicereales	50	6,7	67%	Queso Cheddar	30	9,7	74%	Cacahuete sin cáscara	25	2,3	51%	Dulce de Membrillo	40	22,8	34%	Ciruela	175	3,7	74%
Bebida de soja	225	6,5	65%	Magdalenas	42	9,4	72%	Yogur entero natural	125	2,1	46%	Pan integral de molde	50	22,0	33%	Albaricoque	175	3,7	74%
Garbanzos	32	6,2	62%	Huevo de gallina	82,5	9,2	70%	Leche de vaca semidesnatada	225	1,8	41%	Pan multicereales	50	21,7	32%	Almendra sin cáscara	25	3,6	72%
Bizcocho	125	5,6	56%	Queso de Burgos	75	8,3	63%	Nueces sin cáscara	25	1,6	36%	Manzana	175	21,0	31%	Manzana	175	3,5	70%
Salmón ahumado	20	5,1	51%	Leche de vaca entera	225	8,1	62%	Jamón serrano	30	1,3	29%	Mermelada	30	21,0	31%	Naranja	175	3,5	70%
Almendra sin cáscara	25	5,0	50%	Churros	40	8,0	62%	Piñones sin cáscara	25	1,2	26%	Bebida de arroz	225	20,7	31%	Kiwi	175	3,3	67%
Biscotes	50	5,0	50%	Atún en aceite	28	6,9	53%	Atún en aceite	28	1,1	25%	Muesli	30	20,1	30%	Mandarina	175	3,3	67%
Yogur entero natural	125	4,6	46%	Aceite de oliva	5	5,0	38%	Requesón	50	1,1	24%	Ciruela	175	19,3	29%	Pan de centeno	50	3,3	65%
Pan integral de molde	50	4,5	45%	Bebida de soja	225	4,3	33%	Almendra sin cáscara	25	1,1	24%	Avena, copos	30	18,6	28%	Aguacate	175	3,2	63%

Tabla 9. Principales alimentos de los desayunos propuestos en el informe, en orden ascendente, según valor nutricional.

Vitamina B1			Vitamina B2			Niacina			Vitamina B6			Folatos							
Alimento	Porción (g)	mg por porción	% cubierto por porción	Alimento	Porción (g)	mg por porción	% cubierto por porción	Alimento	Porción (g)	mg por porción	% cubierto por porción	Alimento	Porción (g)	μg por porción	% cubierto por porción				
Piñones sin cáscara	25	0,2	76%	Bebida de soja	225	0,6	169%	Mango	175	11,9	317%	Plátano	175	0,9	343%	Bizcocho	125	88,8	111%
Naranja	175	0,2	73%	Bebida de almendras	225	0,5	131%	Cacahuete sin cáscara	25	5,3	142%	Aguacate	175	0,7	283%	Cruasán	90	65,7	82%
Jamón serrano	30	0,2	71%	Leche de vaca entera	225	0,4	113%	Atún en aceite	28	4,8	128%	Kiwi	175	0,3	101%	Naranja	175	64,8	81%
Cruasán	90	0,2	68%	Leche de vaca semidesnatada	225	0,4	113%	Cruasán	90	3,4	91%	Mango	175	0,2	88%	Zumo de naranja natural	175	64,8	81%
Aguacate	175	0,2	66%	Huevo de gallina	82,5	0,4	108%	Huevo de gallina	82,5	3,1	84%	Nueces sin cáscara	25	0,2	70%	Mora	175	59,5	74%
Zumo de naranja natural	175	0,1	58%	Bebida de arroz	225	0,3	89%	Salmón ahumado	20	2,7	72%	Pan integral de molde	50	0,2	69%	Garbanzos	32	57,6	72%
Pan multicereales	50	0,1	58%	Yogur entero natural	125	0,2	63%	Aguacate	175	2,6	70%	Uvas blancas	175	0,2	67%	Melón	175	52,5	66%
Avena, copos	30	0,1	58%	Aguacate	175	0,2	58%	Muesli	30	2,3	60%	Garbanzos	32	0,2	65%	Bebida de soja	225	42,8	53%
Bebida de soja	225	0,1	56%	Bizcocho	125	0,2	52%	Pan multicereales	50	2,0	54%	Bebida de soja	225	0,2	61%	Huevo de gallina	82,5	41,3	52%
Garbanzos	32	0,1	53%	Queso para untar	50	0,2	50%	Jamón serrano	30	2,0	54%	Avellana sin cáscara	25	0,1	53%	Plátano	175	38,5	48%
Pan integral de trigo	50	0,1	52%	Almendra sin cáscara	25	0,2	47%	Pan integral de trigo	50	1,9	51%	Pan multicereales	50	0,1	51%	Pan multicereales	50	37,5	47%
Pan integral de molde	50	0,1	52%	Cruasán	90	0,1	40%	Leche de vaca entera	225	1,8	48%	Cacahuete sin cáscara	25	0,1	48%	Mandarina	175	36,8	46%
Ciruela	175	0,1	51%	Queso Cheddar	30	0,1	37%	Leche de vaca semidesnatada	225	1,8	48%	Atún en aceite	28	0,1	47%	Fresa, fresón	175	35,0	44%
Mandarina	175	0,1	51%	Queso de Burgos	75	0,1	35%	Melocotón	175	1,8	47%	Jamón serrano	30	0,1	47%	Cacahuete sin cáscara	25	27,5	34%
Avellana sin cáscara	25	0,1	47%	Plátano	175	0,1	34%	Piñones sin cáscara	25	1,7	46%	Albaricoque	175	0,1	47%	Avellana sin cáscara	25	24,0	30%
Plátano	175	0,1	44%	Albaricoque	175	0,1	34%	Requesón	50	1,7	44%	Melón	175	0,1	47%	Almendra sin cáscara	25	24,0	30%
Jamón cocido (York, dulce, etc.)	20	0,1	38%	Requesón	50	0,1	32%	Pan integral de molde	50	1,7	44%	Mandarina	175	0,1	47%	Levadura de panadería fresca	2	20,0	25%
Muesli	30	0,09	37,5%	Cerezas, guindas	175	0,105	29,2%	Pan de centeno	50	1,5	40,0%	Fresa, fresón	175	0,105	40,4%	Pan integral de molde	50	19,5	24,4%
Leche de vaca entera	225	0,09	37,5%	Muesli	30	0,09	25,0%	Avellana sin cáscara	25	1,475	39,3%	Naranja	175	0,105	40,4%	Aguacate	175	19,25	24,1%
Piñones sin cáscara	25	0,2	76%	Bebida de soja	225	0,6	169%	Mango	175	11,9	317%	Plátano	175	0,9	343%	Bizcocho	125	88,8	111%

Tabla 10. Principales alimentos de los desayunos propuestos en el informe, en orden ascendente, según valor nutricional.

Vitamina B12				Vitamina C				Vitamina A				Vitamina D			
Alimento	Porción (g)	μg por porción	% cubierto por porción	Alimento	Porción (g)	mg por porción	% cubierto por porción	Alimento	Porción (g)	μg por porción	% cubierto por porción	Alimento	Porción (g)	μg por porción	% cubierto por porción
Huevo de gallina	82,5	2,1	196%	Fresa, fresón	175	105,0	525%	Mango	175	525,0	656%	Atún en aceite	28	7,0	700%
Atún en aceite	28	1,4	133%	Kiwi	175	103,3	516%	Huevo de gallina	82,5	156,8	196%	Salmón ahumado	20	3,8	380%
Bebida de almendras	225	0,9	86%	Naranja	175	87,5	438%	Queso para untar	50	146,5	183%	Bebida de almendras	225	1,8	180%
Leche de vaca entera	225	0,7	64%	Zumo de naranja natural	175	70,0	350%	Melocotón	175	145,8	182%	Huevo de gallina	82,5	1,4	144%
Leche de vaca semidesnatada	225	0,7	64%	Mango	175	64,8	324%	Queso Cheddar	30	132,0	165%	Magdalenas	42	0,5	52%
Bizcocho	125	0,6	61%	Mandarina	175	61,3	306%	Mantequilla	15	124,2	155%	Mayonesa comercial	28	0,3	28%
Salmón ahumado	20	0,6	57%	Melón	175	43,8	219%	Mandarina	175	98,0	123%	Cruasán	90	0,2	18%
Queso de Burgos	75	0,5	47%	Arándano	175	38,5	193%	Leche de vaca entera	225	87,1	109%	Mantequilla	15	0,1	11%
Queso para untar	50	0,3	29%	Aguacate	175	29,8	149%	Ciruela	175	86,1	108%	Queso Cheddar	30	0,1	10%
Requesón	50	0,3	29%	Mora	175	26,3	131%	Naranja	175	70,0	88%	Queso para untar	50	0,1	9%
Queso Cheddar	30	0,3	27%	Plátano	175	17,5	88%	Magdalenas	42	63,0	79%	Yogur entero natural	125	0,1	8%
Mayonesa comercial	28	0,3	27%	Manzana	175	17,5	88%	Espinacas	10	54,2	68%	Leche de vaca entera	225	0,1	7%
Yogur entero natural	125	0,3	24%	Cerezas, guindas	175	14,0	70%	Bizcocho	125	51,1	64%	Requesón	50	0,0	1%
Cruasán	90	0,0	0%	Melocotón	175	14,0	70%	Albaricoque	175	47,3	59%	Mango	175	0,0	0%
Naranja	175	0,0	0%	Albaricoque	175	12,3	61%	Aguacate	175	43,8	55%	Melocotón	175	0,0	0%
Zumo de naranja natural	175	0,0	0%	Tomate	40	10,4	52%	Tomate	40	32,9	41%	Mandarina	175	0,0	0%
Mora	175	0,0	0%	Uvas blancas	175	7,0	35%	Plátano	175	31,5	39%	Ciruela	175	0,0	0%
Garbanzos	32	0	0,0%	Pera	175	5,3	26%	Queso de Burgos	75	26,3	33%	Naranja	175	0,0	0%
Melón	175	0	0,0%	Ciruela	175	5,3	26%	Mora	175	23,3	29%	Espinacas	10	0,0	0%
Bebida de soja	225	0	0,0%	Leche de vaca entera	225	4,1	20%	Mayonesa comercial	28	22,4	28%	Bizcocho	125	0,0	0%

Tabla 11. Principales alimentos de los desayunos propuestos en el informe, en orden ascendente, según valor nutricional.

Calcio				Hierro				Magnesio			
Alimento	Porción (g)	mg por porción	% cubierto por porción	Alimento	Porción (g)	mg por porción	% cubierto por porción	Alimento	Porción (g)	mg por porción	% cubierto por porción
Leche de vaca semidesnatada	225	297,0	119%	Bizcocho	125	5,4	192%	Aguacate	175	71,8	116%
Leche de vaca entera	225	272,3	109%	Garbanzos	32	2,1	77%	Piñones sin cáscara	25	67,5	109%
Bebida de almendras	225	270,0	108%	Cruasán	90	1,8	64%	Plátano	175	66,5	107%
Queso Cheddar	30	225,6	90%	Huevo de gallina	82,5	1,6	56%	Almendra sin cáscara	25	64,5	104%
Queso para untar	50	210,0	84%	Fresa, fresón	175	1,4	50%	Garbanzos	32	51,2	83%
Yogur entero natural	125	177,5	71%	Piñones sin cáscara	25	1,4	50%	Pan integral de molde	50	46,0	74%
Bizcocho	125	142,5	57%	Avena, copos	30	1,3	46%	Pan integral de trigo	50	45,5	73%
Queso de Burgos	75	139,5	56%	Pan multicereales	50	1,3	45%	Cacahuete sin cáscara	25	43,5	70%
Cruasán	90	72,0	29%	Pan integral de trigo	50	1,3	45%	Avena, copos	30	41,4	67%
Mora	175	71,8	29%	Mora	175	1,2	44%	Mora	175	40,3	65%
Almendra sin cáscara	25	63,5	25%	Aguacate	175	1,2	44%	Pan multicereales	50	39,0	63%
Mandarina	175	63,0	25%	Mango	175	1,2	44%	Avellana sin cáscara	25	37,5	60%
Naranja	175	63,0	25%	Arándano	175	1,2	44%	Nueces sin cáscara	25	35,0	56%
Pan multicereales	50	51,5	21%	Pan de centeno	50	1,2	43%	Bebida de soja	225	33,8	54%
Avellana sin cáscara	25	48,0	19%	Almendra sin cáscara	25	1,1	38%	Melón	175	29,8	48%
Huevo de gallina	82,5	47,0	19%	Plátano	175	1,1	38%	Muesli	30	28,8	46%
Garbanzos	32	46,4	19%	Muesli	30	1,0	36%	Leche de vaca semidesnatada	225	27,0	44%
Kiwi	175	43,8	18%	Avellana sin cáscara	25	1,0	36%	Leche de vaca entera	225	27,0	44%
Fresa, fresón	175	43,8	18%	Pan integral de molde	50	1,0	36%	Kiwi	175	26,3	42%
Galletas tipo María	30	34,5	14%	Bebida de soja	225	0,9	32%	Bebida de arroz	225	24,8	40%

Tabla 12. Principales alimentos de los desayunos propuestos en el informe, en orden ascendente, según valor nutricional.

Cinc				Sodio				Potasio			
Alimento	Porción (g)	mg por porción	% cubierto por porción	Alimento	Porción (g)	mg por porción	% cubierto por porción	Alimento	Porción (g)	mg por porción	% cubierto por porción
Bizcocho	125	3,4	153%	Queso de Burgos	75	900,0	225%	Aguacate	175	700,0	100,0%
Pan integral de trigo	50	1,8	80%	Queso para untar	50	530,0	133%	Plátano	175	612,5	87,5%
Piñones sin cáscara	25	1,6	74%	Bizcocho	125	525,0	131%	Melón	175	560,0	80,0%
Queso de Burgos	75	1,5	68%	Salmón ahumado	20	376,0	94%	Albaricoque	175	512,8	73,3%
Queso Cheddar	30	1,2	53%	Cruasán	90	351,0	88%	Kiwi	175	507,5	72,5%
Avena, copos	30	1,1	50%	Jamón serrano	30	333,0	83%	Melocotón	175	455,0	65,0%
Huevo de gallina	82,5	1,1	49%	Pan integral de trigo	50	270,0	68%	Cerezas, guindas	175	446,3	63,8%
Pan integral de molde	50	1,1	48%	Pan de centeno	50	261,5	65%	Uvas blancas	175	437,5	62,5%
Queso para untar	50	1,1	48%	Pan multicereales	50	210,0	53%	Ciruela	175	420,0	60,0%
Pan multicereales	50	0,9	39%	Requesón	50	207,5	52%	Yogur entero natural	125	350,0	50,0%
Cruasán	90	0,8	37%	Queso Cheddar	30	202,5	51%	Naranja	175	350,0	50,0%
Cacahuete sin cáscara	25	0,8	34%	Jamón cocido (York, dulce, etc.)	20	194,0	49%	Leche de vaca semidesnatada	225	337,5	48,2%
Yogur entero natural	125	0,7	34%	Pan integral de molde	50	190,0	48%	Leche de vaca entera	225	337,5	48,2%
Mandarina	175	0,7	32%	Biscotes	50	175,0	44%	Fresa, fresón	175	332,5	47,5%
Leche de vaca semidesnatada	225	0,7	31%	Alcaparras	5	148,2	37%	Mango	175	315,0	45,0%
Leche de vaca entera	225	0,7	31%	Mayonesa comercial	28	126,0	32%	Zumo de naranja natural	175	290,5	41,5%
Jamón serrano	30	0,7	30%	Galletas tipo María	30	123,0	31%	Mandarina	175	280,0	40,0%
Muesli	30	0,6	29%	Atún en aceite	28	117,6	29%	Mora	175	280,0	40,0%
Pan de centeno	50	0,6	27%	Huevo de gallina	82,5	115,5	29%	Bizcocho	125	278,8	39,8%
Biscotes	50	0,6	27%	Leche de vaca semidesnatada	225	112,5	28%	Bebida de soja	225	270,0	38,6%



DÍA NACIONAL  
DEL DESAYUNO