

Desayuno mediterráneo en el *Senado*



Comienza el día con un desayuno saludable

Durante el sueño, muchas funciones cerebrales se duermen necesitando por la mañana el combustible que les proporcionará la primera comida del día para reactivarse y afrontar toda la jornada con fuerzas, pudiendo pensar con rapidez y comunicarse de forma apropiada.

Según los expertos, el desayuno debe contener el 25% de la energía que utilizamos durante toda la jornada y además, contribuir a una adecuada hidratación.

El aporte energético del desayuno permitirá lograr un adecuado rendimiento tanto físico como intelectual, en las tareas escolares y en el trabajo diario,

y ayudará a no sentirse débil ni con hambre a lo largo del día.

Recuerda que una vida sana no sólo exige buenas pautas alimentarias, sino que también seamos muy activos.

Además, el desayuno forma parte importante de la dieta mediterránea un patrón alimentario seguido cada vez por más personas.

El desayuno debe suponer el 25% de la energía necesaria para toda la jornada



Beneficios de un buen desayuno

Expertos en nutrición afirman que un buen desayuno es fundamental para mejorar nuestro estado nutricional y tener una buena salud. Estos son los principales beneficios de un desayuno saludable:

- Mejora la calidad de la alimentación.

Cuando el desayuno incluye aceite de oliva virgen extra, elaborados cárnicos, frutos secos, leche y productos lácteos, café, té, infusiones, zumos de fruta, pan y/o cereales de desayuno; proporciona vitaminas, minerales, proteínas, fibra, grasas e hidratos de carbono complejos necesarios para mantener una dieta equilibrada.

- **Mejora el rendimiento físico e intelectual**, así como la capacidad de concentración, especialmente en niños y adolescentes.

- **Ayuda a distribuir la energía diaria y regula el apetito**. Al constituir un aporte importante

de nutrientes a primera hora, ayuda a una correcta distribución de las calorías a lo largo del día, regulando el apetito, la energía y evitando la ansiedad.

- **Ayuda a prevenir la obesidad**. Las personas que desayunan suelen tener un peso más adecuado que las que se lo saltan. Además, el estudio Aladino 2015, reveló que quienes desayunan tienen un índice de masa corporal (IMC) más bajo.

**Desayunar bien
aporta beneficios
nutricionales
y favorece una
buena salud**



¿Cómo debe ser un buen desayuno?

El perfil de un desayuno saludable debería estar formado por hidratos de carbono complejos, proteínas y grasas y acompañarlo de una buena dosis de alimentos con fibra. Para que un desayuno sea equilibrado debe contener, al menos, lácteos, aceite de oliva virgen extra, elaborados cárnicos, café, té o infusiones, cereales y derivados principalmente integrales (como pan y cereales de desayuno), zumos de fruta y frutos secos. Así, aportaremos variedad y ayudaremos a equilibrar la ingesta diaria.

De esta manera, **cada grupo de alimentos reporta los nutrientes necesarios** para afrontar el resto de la jornada con adecuados niveles de energía.

Los cereales y productos derivados como el pan, proporcionan hidratos de carbono que aportan energía para nuestro cuerpo, cerebro y músculos; vitaminas y minerales, y fibra. Los lácteos aportan calcio y los elaborados cárnicos contienen proteínas, vitaminas A y D y del grupo B. En cuanto a los zumos y las frutas aportan igualmente hidratos de carbono y agua, así como vitaminas y minerales que proporcionan el café y la carne.

Por su parte, los frutos secos, son una fuente importante de proteínas, fibra, calcio y magnesio.

El aceite de oliva virgen extra aporta energía de altísima calidad por su contenido en ácido oleico. Asimismo, los vírgenes extra son una fuente de antioxidantes naturales (los polifenoles) siendo un producto ideal para comenzar el día.

El café es una fuente rica en antioxidantes. Históricamente la infusiones han sido utilizadas como remedios caseros. Al té y al café se les atribuyen propiedades estimulantes naturales capaces de aumentar la actividad neurológica. Café, té e infusiones contribuyen de forma positiva a la ingesta diaria de líquidos, convirtiéndolas así en bebidas ideales para tomar en el desayuno.

El desayuno debe ser variado y equilibrado



Aceite de oliva virgen extra

El aceite de oliva virgen extra es de gran interés biológico y nutritivo. Su composición, mayoritariamente de triglicéridos, contribuye a satisfacer las demandas nutricionales del organismo de diversas maneras. Gracias a su aporte energético, el aceite de oliva virgen extra constituye un elemento indispensable del desayuno mediterráneo.

A través del ácido oleico, el AOVE procura diversos beneficios para la salud, pero además contiene: vitamina A, vitamina E y compuestos fenólicos; por lo que, gracias al carácter antioxidante de los dos últimos, refuerza el efecto de protección oxidativa celular que ya obtiene del ácido oleico.

Desde el desayuno, pasando por cualquier hora del día, por razones de salud y en busca

de nuestra identidad alimentaria mediterránea, los expertos recomiendan el consumo habitual de aceite de oliva virgen extra. Un alimento que, dentro la pirámide alimentaria de la dieta mediterránea, ha de tomarse a diario, tanto crudo como en fritura u otro tipo de cocinado. Siendo aconsejable el virgen extra, para obtener las máximas cualidades nutricionales y sensoriales.

www.qvextra.es

Gracias a su aporte energético, el aceite de oliva virgen extra es indispensable en el desayuno mediterráneo



Cereales de desayuno

Los cereales de desayuno fueron creados en el siglo XIX con el objetivo de ofrecer a la población una opción nutritiva y saludable para consumir al comienzo del día.

Esta filosofía se sigue manteniendo en la actualidad aunque se han ampliado los formatos y momentos del día para su consumo.

Se trata de un alimento que forma parte de la base de la dieta mediterránea, con indudables beneficios nutricionales **gracias a su contenido en hidratos de carbono complejos, su riqueza en vitaminas y minerales, su bajo contenido en grasa y su aporte de fibra**. Así, en el contexto de una dieta saludable acompañada de actividad física, los cereales de desayuno ayudan a prevenir el sobrepeso y regulan los niveles de colesterol en sangre, lo que contribuye a proteger frente a las enfermedades cardiovasculares.

Los cereales representan una fuente muy importante de energía y, por ello, deben ser la base de una alimentación equilibrada. El consumo de estos cereales, preferiblemente integrales, y sus derivados, es una de las características principales de la dieta mediterránea.

www.asociacioncereales.es

Los cereales son una fuente importante de energía y de una alimentación equilibrada



Frutos secos

Los frutos secos están muy arraigados en la vida de los habitantes del Mediterráneo, un verdadero capricho para el paladar.

Tanto la almendra como la avellana cuentan con infinidad de utilidades en la cocina, constituyen un ingrediente básico en platos típicos de la dieta mediterránea, destacando su consumo como aperitivos, su presencia en la industria de la pastelería y la repostería y su aplicación en la elaboración de bebidas y aceites.

Los efectos beneficiosos para la salud de la dieta mediterránea han sido ampliamente reconocidos, lo que ha favorecido su expansión internacional y el consumo de nuestras almendras y avellanas en todos los continentes.

Relevantes estudios han demostrado que **el consumo regular de frutos secos reduce sensiblemente los riesgos de**

padecer afecciones coronarias, previene la aparición de cáncer y estimula los mecanismos inmunológicos.

Por ello, las almendras y avellanas no se consideran aperitivos superfluos sino alimentos imprescindibles en una nutrición sana y equilibrada por su alto contenido de proteínas, fibra, ácidos grasos no saturados, minerales y vitaminas.

www.almendrave.com
www.aeofruse.com

**Deliciosos
sabores y óptimos
manjares de la
dieta mediterránea
sana y equilibrada**



Leche

La leche, así como los demás productos lácteos, son imprescindibles en una dieta equilibrada y saludable, y también en el desayuno que tomamos cada mañana.

Un desayuno completo debería contener leche porque aporta energía y permite comenzar el día con vitalidad a personas de todas las edades.

Además, contiene **hidratos de carbono, proteínas de alto valor biológico y calcio de fácil asimilación, así como multitud de vitaminas y minerales** que son nutrientes necesarios para el organismo humano cada día.

Por otro lado, la leche no solo favorece a los más pequeños, si no que aporta grandes beneficios a otros colectivos como son embarazadas, deportistas, personas de edad avanzada y a los adultos en general.

La leche y los productos lácteos se pueden consumir en una amplia variedad de formatos, como son los yogures, los quesos o la cuajada, lo que permite a cada uno elegir el que más le guste.

La leche y los productos lácteos son esenciales por sus propiedades nutricionales y sus beneficios para la salud



Pan

El pan es un alimento fundamental de la dieta mediterránea que se encuentra en la base de nuestra pirámide nutricional. Ya desde la antigua Mesopotamia se reconocía su importancia jugando un papel esencial en la alimentación.

Este alimento se caracteriza por aportar nutrientes entre los que destacan los hidratos de carbono complejos (almidón); así como fibra, cierta cantidad de proteínas, muy pocos lípidos, e importantes minerales (calcio, fósforo, hierro, zinc, potasio, magnesio, iodo, selenio) y vitaminas, principalmente del grupo B como la tiamina (B1), la riboflavina (B2), la niacina (B3) y folatos (B9).

Los expertos aconsejan el consumo de pan en todas las comidas del día, como parte de una dieta variada y equilibrada, incluyendo el desayuno, ya que proporciona la energía necesaria para afrontar gran parte del día con

vitalidad e influye positivamente en el rendimiento físico, tal como indica el estudio 'Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence' (HELENA).

www.asemac.es
www.pancadadia.es

**El pan proporciona
nutrientes y la
energía necesaria
para afrontar
el día con vitalidad**



Zumo de fruta

Los zumos de fruta envasados, gracias a sus propiedades nutritivas y sus diferentes beneficios para la salud, son los aliados perfectos para hacer frente a las largas jornadas de niños y adultos.

Incluir un vaso de zumo de fruta en el desayuno supone una **contribución rápida y relevante de vitaminas, minerales y antioxidantes** que necesita el organismo cada mañana y que aportan la vitalidad y energía imprescindibles desde el primer momento del día.

Los zumos contribuyen también a la inmediata hidratación de nuestro cuerpo, necesaria para el desarrollo de nuestras funciones vitales, lo que les convierte en una bebida altamente recomendable para comenzar la jornada.

Su variedad de sabores y facilidad de ingesta garantizan su adecuación a cual-

quier consumidor y su perfecta armonía con cualquier otro alimento.

Un vaso de zumo de fruta al día, preferentemente durante el desayuno, está científicamente reconocido como una de las cinco raciones diarias de fruta recomendadas en una alimentación sana y equilibrada.

www.asozumos.org

**Un zumo de
fruta proporciona
parte de los
nutrientes que
necesita el cuerpo
cada mañana**



Café

Cada mañana, millones de personas en todo el mundo disfrutan de una taza de café, atraídos por su inconfundible aroma y sabor así como sus bondades. El consumo de café se encuentra estrechamente relacionado con el placer. Actualmente existen evidencias científicas suficientes para determinar que **el consumo moderado de café puede formar parte de una dieta equilibrada reportando además beneficios para la salud.**

Destaca también que en la Pirámide de la Hidratación Saludable, el café se encuentra dentro de los grupos en los que se recomienda un consumo diario para una correcta hidratación, ya que puede contribuir de forma positiva a la ingesta diaria de líquidos. Más del 97% de una taza de café es agua. De los más de 1.000 compuestos del café, la cafeína es sin duda la más conocida.

La evidencia científica nos dice que la cafeína es un activador natural capaz de estimular la transmisión de los impulsos entre las neuronas.

Según un estudio publicado en "The American Journal of Clinical Nutrition", el café ocupa el sexto lugar en la lista de los 50 alimentos que contienen más antioxidantes.

www.cicas.es
www.federacioncafe.com

**¿Sabías que el
café es el sexto
alimento con más
antioxidantes?**



Cárnicos

La carne y los elaborados cárnicos son alimentos que ocupan un lugar destacado en nuestra alimentación debido a sus características nutricionales y a su tradición gastronómica.

Los elaborados cárnicos son apreciados por su calidad nutritiva, organoléptica y por la gran variedad de productos derivados que se adaptan a las necesidades y a las preferencias de los diferentes grupos poblacionales.

Su elevado contenido en proteínas de alto valor biológico y en diversos minerales como el potasio, fósforo, hierro y zinc, los convierten en alimentos muy adecuados para tomar en el desayuno, ya que se trata de la comida más importante del día.

Además, los elaborados cárnicos como el jamón ibérico o el jamón cocido contribuyen al desarrollo cognitivo y son fuente de vitaminas del grupo B, como la vitamina B1 que contribuye al funcionamiento

normal del corazón, B6 y B12 que juegan un papel en el funcionamiento del sistema inmunitario y vitamina B3 que ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga.

Por ello, es indudable que los elaborados cárnicos son alimentos adecuados en un desayuno variado para comenzar el día de la forma más equilibrada.

www.anice.es
www.carneysalud.com

**Los productos
cárnicos son
esenciales en el
desayuno por su
calidad nutricional y
tradición gastronómica**



Té e infusiones

Como ocurre con otros muchos descubrimientos, el del té también fue por casualidad tras caer hojas de un árbol de té silvestre en agua caliente. Lo que no es casualidad es que tanto el té como las infusiones formen parte de un desayuno equilibrado para empezar el día con energía.

Las infusiones han sido utilizadas desde tiempos inmemoriales como remedios caseiros para paliar todo tipo de dolores. Una botica natural al alcance de cualquiera. Al té, **bebida milenaria con propiedades estimulantes naturales, se le atribuyen también notables propiedades saludables, entre ellas, el aumento de la actividad neurológica.**

Tal y como se indica en la Pirámide de la Hidratación Saludable, un consumo diario de infusiones y tés ayudan a alcanzar la ingesta diaria de líquidos recomendados. Ambos son productos de origen vegetal que contienen

vitaminas, minerales y otros compuestos diferentes que tienen efectos beneficiosos sobre el organismo.

Té e infusiones son, sin lugar a dudas, la alternativa perfecta si se quiere desayunar ligero. Además, nos permiten elegir entre una amplia variedad de opciones ayudándonos a disfrutar cada mañana de un desayuno de lo más variado.

www.asociacionteinfusiones.es

**¿Sabías que el
té y las infusiones
son un 98% agua?
Imprescindibles
para una correcta
hidratación**



Decálogo para un desayuno saludable

1. Un desayuno completo debe aportar a nuestro organismo entre el 20% y el 25% de la energía total que necesitamos a diario.
2. Es necesario que retomemos la costumbre de desayunar correctamente para empezar el día con buen ánimo, vitalidad y sentido del humor.
3. Todo desayuno debe contener los nutrientes básicos que ayudan a mejorar nuestro organismo y que han de aportar la energía diaria para afrontar la jornada: hidratos de carbono complejos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y fibra. Además, debe contribuir a una adecuada hidratación.
4. Alimentos indispensables para un desayuno completo son los productos lácteos, aceites de oliva virgen extra, pan, cereales de desayuno, zumos de fruta, fruta, frutos secos, café, té y/o infusiones y elaborados cárnicos.
5. El desayuno es fundamental en todas las etapas de la vida y en concreto en la infancia, la adolescencia, el embarazo y la lactancia. Supone una ventaja nutricional importante.
6. Un buen desayuno es el combustible energético que permite a nuestro cuerpo su puesta en marcha y desarrollar su actividad durante la mañana, aumentando nuestro rendimiento físico e intelectual y facilitando la concentración y la memoria.
7. La primera comida del día ayuda a regular el apetito y la sensación de hambre a lo largo del día, evitando el picoteo mañanero y la ansiedad que nos lleva a comer en exceso a la hora de la comida.

Un buen desayuno permite una correcta distribución de las calorías a lo largo del día ayudando a

8. mantener un peso adecuado y mejorando la calidad de la alimentación.

Algunos estudios revelan que aquellos que desayunan apropiadamente tienen menos riesgo de pade-

9. cer obesidad.

10. El desayuno es clave en la dieta mediterránea.

Desayuno mediterráneo en el Senado

Organizado por:



Federación
Española del
Café



En colaboración con:



SENADO

