

Conclusiones de la Iniciativa Internacional de Investigación sobre el Desayuno

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.

Los resultados de la “Iniciativa Internacional de Investigación sobre el Desayuno” han sido publicados en un número especial de la Revista Nutrients en 2018, y cada país participante ha preparado una publicación científica basada en sus propios datos de encuestas nacionales.

Estos datos se han completado en una guía resumen recién publicada, en la que, además, **se ofrecen recomendaciones nutricionales para el desayuno**, para los distintos grupos de población, como:

- **Variedad** de alimentos y **raciones recomendadas**
- Ideas de **desayunos completos**
- **Cómo crear** tu desayuno
- **Valor nutricional de los alimentos** propuestos para el desayuno

Recomendaciones nutricionales para un desayuno adecuado: Conclusiones de la Iniciativa Internacional de Investigación sobre el Desayuno (https://www.fen.org.es/storage/app/media/pdf/Informe_DND_19_marzo_2019_VW.pdf)