





Desayuno
Español

El **desayuno** es la primera ingesta del día tras el periodo del descanso nocturno

El aporte **calórico** del desayuno debe ser del 20-25% de las necesidades energéticas diarias del individuo y con un **adecuado** balance entre los diferentes grupos de alimentos

Numerosos **estudios científicos** relacionan el desayuno con el rendimiento físico, laboral e intelectual del individuo

El desayuno es el momento del día más importante desde el punto de vista de la alimentación **saludable**

El desayuno ofrece una oportunidad única de crear una propuesta **nutricionalmente** equilibrada y gastronómicamente atractiva

El desayuno español es, por tanto, una experiencia **emocional** que asegura el aporte nutricional adecuado y necesario para el comienzo del día





Quién

El Desayuno Español (DE) es un concepto desarrollado por la Interprofesional del Aceite de Oliva Español.

Por qué

Con la finalidad de desarrollar una herramienta para la promoción del consumo del aceite de oliva virgen extra español y por extensión, de los productos agroalimentarios de calidad españoles y de la "marca país".

Objetivos

1

Crear para algunos consumidores, y reforzar para otros, el hábito del consumo del aceite de oliva virgen extra durante el desayuno, asociándolo a un concepto nutricionalmente saludable y equilibrado.

2

Convertirse en un referente mundial en hogares, cafeterías y hoteles; un hábito tan saludable como exquisito, perfecto para quienes quieren empezar el día con el máximo de energía y placer, pero siempre cuidando su salud.

3

Crear una “marca paraguas” bajo la que promocionar a nivel mundial los productos agroalimentarios de calidad españoles.





Cómo

Se ha creado un concepto desarrollado en base a cuatro premisas fundamentales:



Que sea nutricionalmente equilibrado y saludable



Que sea gastronómicamente atractivo



Que sea operativamente fácil de implantar en cualquier rincón del mundo



Que sea fácil de preparar y con óptima relación calidad - precio


Desayuno
Español

Elementos principales del Desayuno español

Aceite de Oliva Virgen Extra
Café o infusiones
Fruta (1 pieza de fruta)
Lácteos (leche o queso bajo en grasa o yogur)
Pan
Tomate (opcional)
Se recomienda la ingesta de 1 vaso de agua

OTROS INGREDIENTES

Jamón curado español
Embutidos locales españoles
Miel
Frutos secos
Huevo hervido o revuelto

Café o infusiones



Tomate

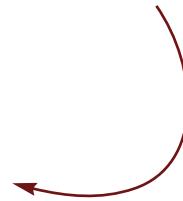



Desayuno
Español

Acete de Oliva Virgen Extra



Fruta



Pan

