

VUELTA AL COLE: EL DESAYUNO, UNA ASIGNATURA PENDIENTE

El 65% de los niños españoles no desayuna correctamente

- Aunque el 80% de los padres cree que sus hijos realizan un desayuno adecuado, solo el 35% de los pequeños consume lácteos, cereales y fruta en la primera ingesta del día.
- Los niños no consumen suficiente fibra. Solo el 46% toma fruta y únicamente 2 de cada 10 incluye productos integrales.
- Es aconsejable dedicar a esta comida unos 20 minutos. Sin embargo, el 58% de los pequeños destina solo 10 minutos.

Espluges de Llobregat, 5 de septiembre de 2017 — Los niños españoles desayunan peor de lo que sus padres creen. Así lo confirman los últimos datos del [IV Observatorio Nestlé sobre Hábitos Nutricionales y Estilos de Vida de las Familias](#)¹. Aunque el 80% de los padres encuestados cree que sus hijos toman un desayuno adecuado, la realidad es que solo el 35% de los pequeños lo hace de forma saludable.

El estudio que, en esta edición ha querido profundizar en la falta de concienciación sobre el problema de la obesidad infantil revela que, aunque los niños suelen consumir a primera hora de la mañana, productos lácteos (leche, yogur o queso) y cereales (pan, galletas, tostadas y cereales de desayuno), la mayoría no ingiere suficiente fibra. Solo el 46% de los niños toma fruta en el desayuno y hasta un 80% no consume productos integrales en esta comida.

Según Laura González, responsable de Nutrición de Nestlé España, «*el desayuno es un momento ideal para incorporar el pan o los cereales integrales y una pieza de fruta. Es recomendable, tanto en niños como en adultos, incrementar la cantidad de fibra en la dieta por sus numerosos beneficios para la salud. Entre otros, su consumo está relacionado con una menor prevalencia del sobrepeso. Por tanto, es importante incluirla en los menús de los más pequeños de la casa a partir de sus primeros años de vida*».

Aunque el desayuno es fundamental, más aún para los niños, sorprende el poco tiempo que le destinan las familias españolas. Prácticamente el 60% de los pequeños desayuna en menos de 10 minutos, cuando lo aconsejable es dedicarle unos 20 minutos.

El desayuno debe aportar el 25% de la energía total del día (entre 300 y 400 kcal), ayudar al crecimiento y regular las funciones metabólicas. «*Los niños suelen dormir entre 8 y 10 horas y, tras el ayuno nocturno, es aconsejable que la primera comida del día sea completa y equilibrada. Para que así sea deberá incluir cereales, lácteos y fruta, que proporcionarán toda la energía y nutrientes necesarios para afrontar el nuevo día*», puntualiza la responsable de Nutrición de Nestlé España.

El tentempié de media mañana se pierde con la edad

El [IV Observatorio Nestlé sobre Hábitos Nutricionales y Estilos de Vida de las Familias](#) también arroja datos interesantes en relación al tentempié de media mañana.

¹ Los resultados de este estudio se han obtenido a través de 1.078 entrevistas online y de un diario de consumo a familias con hijos de 3 a 12 años, residentes en España (marzo de 2017).

Los resultados revelan que los niños más pequeños realizan las 5 comidas diarias, pero, a medida que crecen, se pierde el hábito del almuerzo y la merienda. Así pues, el 53% de los niños de entre 3 y 6 años toman el tentempié de media mañana cada día mientras, en la franja de 10 a 12 años, el porcentaje solo alcanza el 37%. En el caso de la merienda, la diferencia persiste aunque en menor grado, pasando del 93% al 87%.

Según el estudio, el tentempié de la mañana se consolida como una comida que se realiza básicamente entre semana. Casi el 90% lo hace de lunes a viernes, pero menos del 50% lo mantiene el fin de semana.

En la merienda se come más fruta

Los datos también ponen de manifiesto que el consumo de fruta aumenta en la merienda respecto al desayuno. Más de la mitad, un 53%, opta por la fruta por la tarde frente al 46% que la incluye a primera hora del día.

Aunque no hay unas pautas concretas sobre qué ingredientes se deben consumir en la merienda, la cuarta comida del día debería aportar entre un 10 y 15% de la energía total de la jornada. «*La merienda ayuda a mantener la vitalidad necesaria para emprender actividades que requieren esfuerzo físico y mental a media tarde como, por ejemplo, las actividades extraescolares*», concluye la responsable de Nutrición de Nestlé España.

El estudio, promovido por Nestlé, se ha realizado por la firma de investigación de mercados IPSOS en base a un cuestionario diseñado con el asesoramiento del doctor Rafael Casas, psiquiatra y experto en promoción de hábitos de salud y en obesidad infantil,

Acerca de Nestlé

Con más de 150 años de historia, Nestlé está presente en 189 países de todo el mundo con más de 2.000 marcas y cuenta con 328.000 empleados, firmemente comprometidos con el propósito de Nestlé de mejorar la calidad de vida y contribuir a un futuro más saludable. Su oferta de productos y servicios cubre las necesidades nutricionales de las personas y de sus mascotas en todas las etapas de la vida.

En España, Nestlé instaló su primera fábrica en La Penilla de Cayón (Cantabria) en 1905. En la actualidad, cuenta con 10 centros de producción distribuidos en 5 Comunidades Autónomas. El 44% del total de la producción española se destina a la exportación, principalmente a países de Europa.

Con una facturación de 2.098 millones de euros y una plantilla media de 4.950 personas en 2016, Nestlé lidera el mercado alimentario español con una amplia gama de productos: alimentos infantiles, lácteos, chocolates, cafés y bebidas a base de cereales, culinarios, cereales para el desayuno, aguas minerales, especialidades de nutrición clínica y alimentos para mascotas.

¹ Los resultados de este estudio se han obtenido a través de 1.078 entrevistas online y de un diario de consumo a familias con hijos de 3 a 12 años, residentes en España (marzo de 2017).