

Primer
Estudio

SOBRE HÁBITOS

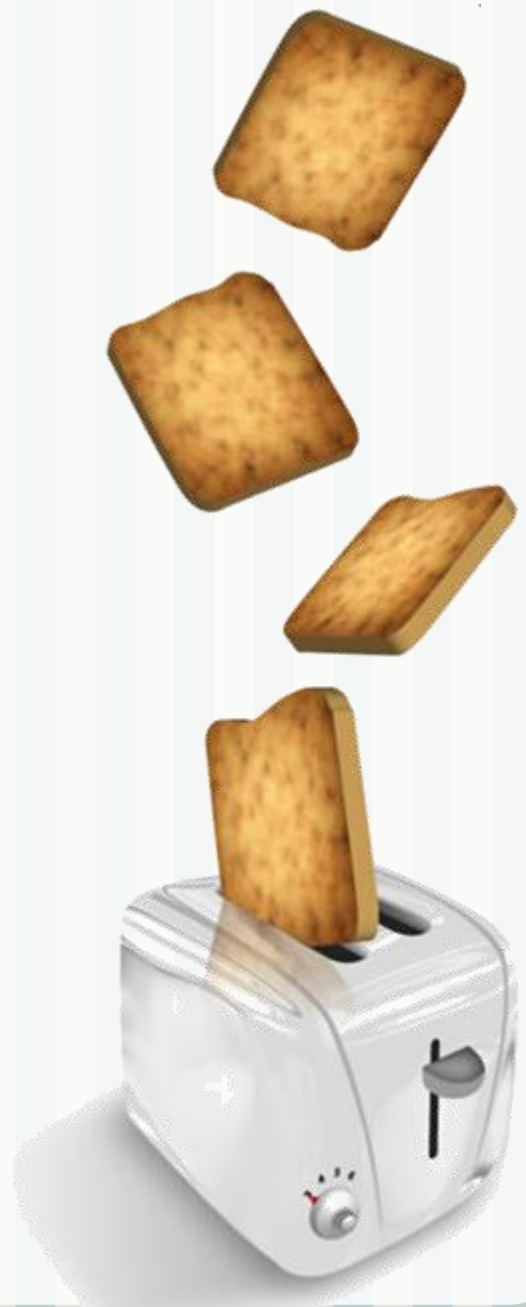
en el desayuno

de los niños españoles

SUMARIO



1. Estudio de opinión: Hábitos alimentarios en el desayuno de los niños españoles
2. Análisis de la FEDN: Desayuno diario... un saludable comienzo
3. La importancia de un buen desayuno
4. Ficha técnica
5. Entidades colaboradoras



ESTUDIO DE OPINIÓN

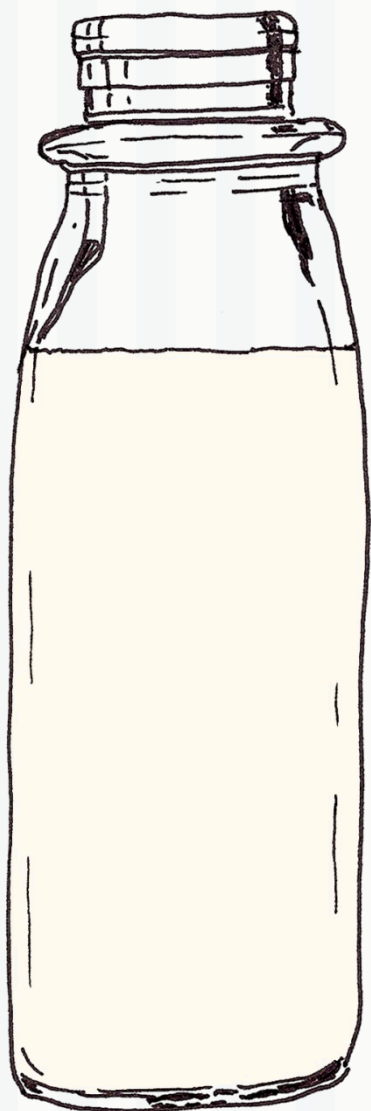
Primer estudio sobre los hábitos en el desayuno de los niños españoles



PRIMER ESTUDIO SOBRE HÁBITOS EN EL DESAYUNO DE LOS NIÑOS ESPAÑOLES

La infancia es un periodo clave para adquirir y consolidar hábitos alimentarios saludables, por tanto el desayuno de los niños debe ser sano y equilibrado. Todos los nutrientes son importantes para el buen desarrollo del organismo de los más pequeños de la casa, por lo que proporcionarles un buen desayuno resulta esencial para que puedan disfrutar de una buena alimentación.





40% de los niños españoles **no desayuna** de forma habitual **en compañía de familiares.**

8% de los niños españoles mayores de 6 años **no desayuna todos los días**, lo que podría repercutir negativamente en su salud.

Un **10%** de los padres considera que su hijo **no mantiene una alimentación variada y equilibrada.**

Un **13%** revela que sus hijos **tiene un peso superior al recomendado.** Esta cifra se eleva al **18%** en el caso de los niños mayores de 6 años.

Un **12%** de la población se ha visto obligada a cambiar **los hábitos de desayuno de sus hijos desde el inicio de la crisis económica.**

DESAYUNO EQUILIBRADO

80% de los padres de niños encuestados **prima la importancia de un desayuno saludable** versus a la sencillez de preparación (14%) y a que sea divertido y sabroso (6%).

Sin embargo, el 32.6% reconoce dar a sus hijos una pieza de bollería todos los días, siendo un 65% de esta bollería industrial.

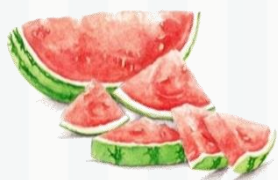
Los padres consideran que **los alimentos más importantes a la hora del desayuno** son:



En primer lugar, **lácteos (85%)**



En segundo lugar, **cereales, galletas o pan (77%)**



En tercer lugar, **fruta (56%)**

GRASAS BUENAS EN EL DESAYUNO

Un 48% de los padres españoles con niños mayores de 4 años cree erróneamente que no es saludable que los desayunos de sus hijos contengan grasas.

De los padres con hijos mayores de 4 años que sí consideran que es saludable que el desayuno contenga grasas, un 51% prefiere que consuman grasas vegetales. De entre ellos, un 73% de los padres prefieren que sus hijos consuman margarina, versus un 27% que prefieren dar a sus hijos aceite de oliva.

Sin embargo, un 63% incluye de manera habitual alimentos como la mantequilla y quesos untados, desconociendo el aporte de grasas saturadas que tienen estos productos.



ANÁLISIS DE LA FEDN

**Desayuno
diario...
un saludable
comienzo**



DESAYUNO DIARIO ... UN SALUDABLE COMIENZO

¿Por qué desayunar a diario?

Teniendo en cuenta que existen pruebas que indican que la omisión del desayuno puede estar relacionada con el aumento del riesgo de algunas afecciones, parece prudente pensar que **una variedad y cantidad adecuada de alimentos saludables distribuidos en varias tomas a lo largo del día, entre ellas el desayuno, puede contribuir a mantener un buen estado de salud.**

En el seguimiento de una alimentación saludable, además de tener en cuenta los alimentos que aportan energía y nutrientes, es importante la adecuación al entorno cultural, gastronómico, social y económico. Así en los países del entorno mediterráneo es habitual que haya 3 comidas principales, tales como el desayuno, la comida y la cena, y 2 pequeñas ingestas a media mañana y por la tarde.



DESAYUNO DIARIO ... UN SALUDABLE COMIENZO

¿Qué es un desayuno saludable?

La cultura es determinante en el tipo de alimentos que tomamos a diario y de modo excepcional, en el número y horario de las comidas, la importancia que se da a cada una de ellas, etc.

La composición del desayuno varía de un país a otro incluso se encuentran cambios entre regiones próximas.

Es fundamental crear un entorno agradable, disponer de tiempo suficiente (aproximadamente unos 15 minutos) y aumentar la disponibilidad y variedad de alimentos más recomendables.

También es clave que los padres desayunen de manera adecuada, ya que está demostrado que existen fuertes similitudes entre las preferencias alimentarias de los hijos y sus padres.

El entorno familiar es un factor determinante de los hábitos alimentarios, entre otros del hábito de desayunar, así lo apuntaba una revisión sistemática que aseguraba que los adolescentes desayunaban con más frecuencia en las familias donde los padres también lo hacían. De este modo, se recomendaba que se debería alentar a los núcleos familiares a ser modelos positivos para sus hijos por las conductas alimentarias propias y a que la estructura familiar debería considerarse en el diseño de programas para promover el hábito de desayunar de forma saludable.

DESAYUNO DIARIO ... UN SALUDABLE COMIENZO

Grupos de alimentos habituales en un desayuno saludable



Frutas y hortalizas

Preferentemente deben ser frescas de temporada o desecadas. Elección variada y presentación en cortes atractivos adecuados a la edad. Con menor frecuencia y limitando a no más de una ración al día: zumos naturales, 100% exprimidos o procedentes de concentrados, en cantidades de 150 -200ml. Sin azúcares añadidos, pueden ser también una buena elección.

Lácteos

Bajos en grasa o desnatados. Leche, yogur y otras leches fermentadas o quesos, principalmente frescos o tiernos, también deben formar parte de un buen desayuno.



DESAYUNO DIARIO ... UN SALUDABLE COMIENZO

Grupos de alimentos habituales en un desayuno saludable



Cereales

Preferentemente pan integral. Si se prefieren los cereales de desayuno o galletas, elegir ricos en fibra y limitados en azúcar, sal y grasas.

Otros

Especial atención merece el aceite de oliva virgen extra o los frutos secos, que podemos incorporar en la ingesta de desayuno de forma prioritaria.

Con frecuencia: galletas limitadas en azúcar, sal y grasas, fiambres magros, margarina, huevos, azúcar, mermeladas, cacao, etc.

Ocasionalmente o bien no tomar: galletas y cereales ricos en azúcar, sal y/o grasas, bollería industrial o casera, pastelería en general, mantequilla, cremas de leche o natas, manteca, chocolate, churros y otras masas fritas, embutidos grasos, etc.



DESAYUNO DIARIO ... UN SALUDABLE COMIENZO

Consejos para desayunar de manera saludable I

1. Desayunar toda la familia junta.
2. Dedicar un tiempo suficiente para tomar el desayuno (10-15 minutos), sentado, sin prisas.
3. Disponer de variedad de alimentos para facilitar la elección de un desayuno saludable.
4. Dormir las horas adecuadas para cada edad y evitar trasnochar, puede facilitar a los niños tomar el desayuno.
5. Evitar desayunar con la televisión encendida para facilitar la comunicación.



DESAYUNO DIARIO ... UN SALUDABLE COMIENZO

Consejos para desayunar de manera saludable II

1. No presionar a los niños a tomar raciones grandes de alimentos. En general se acepta que el niño come la cantidad que necesita.
2. Procurar tener horarios regulares y no improvisar ya que suelen repercutir en la baja variedad y calidad nutricional de las opciones.
3. Si no se tiene el hábito de desayunar habitualmente, debe intentarse incrementar paulatinamente los días de la semana en los que se desayuna y empezando por los alimentos más preferidos.
4. Si no se dispone de tiempo suficiente para preparar el desayuno, por la mañana, dejar adelantado por la noche algún paso de su preparación, por ejemplo los platos y cubiertos en la mesa.
5. Involucrar a los niños en la compra, planificación del menú y preparación del desayuno.



DESAYUNO DIARIO ... UN SALUDABLE COMIENZO

Ejemplos de desayunos saludables

Desayuno 1

Yogur desnatado
2 nueces y 2 cucharadas de muesli
Fruta de temporada troceada

Desayuno 2

Queso fresco
Pan con tomate, aceite de oliva virgen
Zumo natural

Desayuno 3

Queso fresco con miel y anacardos
Pan integral con margarina
Fruta de temporada troceada

Desayuno 4

Te
Yogur desnatado y 6 almendras
2-3 cucharadas de cereales integrales y
2 ciruelas pasas



LA IMPORTANCIA DE UN BUEN DESAYUNO



LA IMPORTANCIA DE UN BUEN DESAYUNO



Desde la SEPS se destaca la importancia del desayuno, especialmente para los más pequeños de la casa, ya que se debe tener en cuenta que es la primera comida del día después de un periodo de ayuno, una de las tres principales ingestas diarias - junto con la comida y la cena – y que debería aportar entre el 20-30% de las necesidades nutricionales del individuo.

El desayuno en la infancia es algo más que una buena costumbre, hay que fomentarlo, ya que su omisión puede favorecer el picoteo y aumentar la ingesta de alimentos superfluos.



FICHA TÉCNICA



Técnica: Entrevista online, realizada a nivel nacional representativa de la población española (incluido Canarias), por sexo, edad, hábitat, zona geográfica y clase social.

Universo: Padres y madres con niños cuyas edades están comprendidas entre los 0 y los 12 años.

Muestra: n=1000 entrevistas

Fecha trabajo de campo: Julio 2015

ENTIDADES COLABORADORAS



Es primordial que tanto desde el sector de la alimentación como desde el de la salud se fomente un desayuno sano y equilibrado, dado que la infancia es un periodo clave para adquirir y consolidar hábitos alimentarios saludables.

Acerca de la FEDN

La FEDN, es la Fundación Española de Dietistas-Nutricionistas y viene defendiendo la profesión de dietista-nutricionista desde hace más de 20 años en congruencia con los intereses generales de la población.



Entre sus principales objetivos está la promoción de la Nutrición Humana y Dietética basada en la evidencia científica, la elaboración de documentos de revisión, estudio y posicionamiento científico en materia de nutrición, dietética y alimentación y la educación de la población española en una correcta alimentación, tanto en la salud como en la enfermedad.

La Sociedad Española de Pediatría Social (SEPS)



La entidad trabaja para el conocimiento y desarrollo de la Pediatría Social, con el objetivo principal de conseguir que la mayoría de los Pediatras y Médicos, así como todos los profesionales de salud que atienden niños en toda España, adquieran una clara visión bio-psico-social en el ejercicio de su profesión y que genere una mejor y más completa atención pediátrica a la infancia. La SEPS, es una sociedad científica, integrada en la Asociación Española de Pediatría (AEP) y forma parte de la International Society for Social Pediatrics and Child Health.

Sobre Tulipán



La margarina Tulipán está elaborada con aceites vegetales de alta calidad que contienen ácidos grasos esenciales y vitaminas A, D y E.

Los ácidos grasos esenciales ayudan al crecimiento y desarrollo de los niños, la vitamina D ayuda a la absorción del calcio fundamental para dientes y huesos, la vitamina A mantiene la salud de la piel y la vista y la vitamina E protege a nuestras células del estrés oxidativo.

CONTACTO

Maria Bautista / Claudia Mesequé
maria.bautista@evercom.es / claudia.mesegue@evercom.es
93 415 37 05

Loreta Enríquez
loreta.enriquez@evercom.es
91 577 92 72

