

DÍA NACIONAL DEL DESAYUNO - 13 de febrero de 2020
#DiaNacionalDesayuno

El 55,3% de la población española adulta le dedica menos de 10 minutos al desayuno

- El 86,7% de los encuestados declara desayunar en casa; sin embargo, tan solo el 29% de la población encuestada lo hace en compañía y sentados
- El 31,1% de los encuestados afirma que realiza esta comida consultando el móvil, ordenador o la tablet, el 17,4% dice hacerlo mientras ve la televisión y el 11,7% escuchando la radio.
- Según el estudio EsNuPI, los alimentos más consumidos en el desayuno por los niños de 1-9 años son los lácteos, cereales, bollería y pastelería y chocolate/cacao en variadas formulaciones

Madrid, 13 de febrero de 2020.- El 55,3% de la población española le dedica menos de 10 minutos al desayuno. Además, aunque el 86,7% de los encuestados declara que se trata de una comida que suele realizar en casa, tan solo el 29% lo hace sentados y en compañía. Estos son algunos de los datos extraídos de una encuesta en población adulta realizada en el presente año 2020 por la Fundación Española de la Nutrición (FEN), promotora del *Día Nacional del Desayuno (DND)*, en colaboración con el **Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación**, en cuya sede se ha realizado la presentación de esta edición. En la presentación han participado el presidente de la Fundación Española de la Nutrición (FEN) y Catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad CEU San Pablo, el Prof. Dr. Gregorio Varela Moreiras, el director general de industria Alimentaria, D. José Miguel Herrero Velasco y el chef Joaquín Felipe, quien ha ofrecido distintas alternativas de desayuno saludable y satisfactorio.

Aunque el 90,6% del encuestados afirma desayunar todos los días, tan solo el 13,5% de estos declara que su comida matinal incluye una bebida (fundamentalmente lácteos o bebida combinada con ellos), alimentos del grupo de los cereales y derivados y fruta, como marcan las recomendaciones de los expertos en nutrición. Adicionalmente, el 29% de los encuestados que desayunan afirma incorporar también otros alimentos como aceite de oliva, tomate, jamón serrano, pavo, etc.

Motivos para no desayunar

El 9,4% de los encuestados afirma que no desayuna nunca, cifra que se eleva hasta el 20,6% entre los 18 y los 30 años. Y cuando se les pregunta por los motivos para no desayunar, el 44,2% explica que es por falta de apetito cuando se levanta, un 26,4% alega la falta de tiempo, y un 4% afirma que prefiere “comer más cantidad en la comida o en la cena”.

Ante esta última premisa, desde la Fundación Española de la Nutrición afirman que cuando realizamos un desayuno incompleto o lo omitimos, llegamos a la siguiente ingesta con más apetito y, por tanto, se corre el riesgo de ingerir más calorías de las necesarias y desembocar en una dieta hiperenergética y peor densidad nutricional.

Distracciones durante el desayuno

En cuanto a la forma de desayunar, el 31,1% afirma que realiza esta comida consultando el móvil, ordenador o la tablet, el 17,4% dice hacerlo mientras ve la televisión y el 11,7% escuchando la radio.

Según el **Prof. Gregorio Varela Moreiras**, “los nuevos estilos de vida, fundamentalmente en las grandes ciudades, han hecho sacrificar en muchas ocasiones una de las comidas más importantes del día, realizando desayunos cada vez más ligeros, poco variados, escasamente compartidos, incompletos y en ocasiones, llegamos a omitirlos”. Además, desde la FEN también apuntan que durante el desayuno es fundamental evitar la monotonía realizando variaciones al igual que lo hacemos en las comidas y en las cenas. El desayuno gastronómico y saludable debe constituirse en *tendencia* para todos.

El desayuno en España

Según el Estudio EsNuPI, (Estudio Nutricional en Población Infantil Española), un proyecto promovido por la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT) y la Fundación Española de la Nutrición (FEN), en el que analiza los patrones de alimentación, hábitos de actividad física y sedentarismo, así como determinantes socioeconómicos en la población infantil española de 1 a 9 años, la media de ingesta calórica de los niños es de 267 kcal (18% de para niños de 1 a 6 años y 14% para niños de 6 a 9 años), lo que supone una contribución menor a las recomendaciones, que establecen que la aportación calórica del desayuno debe suponer entre un 20 y un 25% del total de energía del día.

Entre los alimentos más consumidos en el desayuno por los niños de 1-9 años, según los resultados del muy reciente estudio EsNuPI, se encuentran principalmente los lácteos, cereales, bollería y pastelería y chocolate/cacao en variadas formulaciones.

En cuanto a nutrientes aportados por el desayuno, del Estudio EsNuPi se desprende que los aportes más importantes se encuentran en el calcio, yodo, fósforo, folatos, vitamina B12 vitamina A, vitamina E, niacina y vitamina C, todos ellos fundamentales para el desarrollo de los niños.

Con una muestra de 1.500 niños y niñas, distribuidos en 3 categorías similares en tamaño: de 1 a < 3 años, de 3 a < 6 años, y de 6 a 9 años, EsNuPI se ha convertido en el estudio más reciente, con el diseño y metodología más completos de los llevados a cabo en población infantil española tal y como ha recogido la revista *Nutrients* en su número de diciembre.

El desayuno saludable

El desayuno saludable es aquel que es variado, completo, equilibrado, social, satisfactorio y, en todo lo posible, atendiendo a criterios de sostenibilidad alimentaria. Según el Prof. Varela Moreiras “no podemos decir que exista un desayuno ideal, sino que hay multitud de combinaciones que tienen que adecuarse a las necesidades y circunstancias de cada persona y su entorno”. En su opinión “es recomendable que se varíen tanto los alimentos como la presentación, igual que hacemos con la comida o con la cena. De esta forma, romperemos con la monotonía y disfrutaremos más de nuestros desayunos”. En definitiva, el desayuno es una buena ocasión para incluir grupos de alimentos que no deben faltar en nuestra dieta y para completar el número de raciones de diferentes grupos que no vamos a cubrir durante el resto del día. Para este experto, es importante destacar también que el desayuno puede favorecer la socialización de la unidad familiar.

¿Qué alimentos deben formar parte de un desayuno completo?

El desayuno debe incluir al menos tres grupos de alimentos y se recomienda complementar con un cuarto grupo, ya que la combinación de todos ellos aporta al organismo hidratos de carbono complejos, fibra, proteína, agua y una adecuada cantidad y calidad de grasa, contribuyendo además a cubrir las necesidades de vitaminas y minerales, sin olvidar la presencia de compuestos bioactivos de gran interés nutricional.

Siguiendo estos principios, con motivo de la nueva edición del Día Nacional del Desayuno, la FEN propone cuatro opciones de desayuno, presentadas y elaboradas por el chef y asesor gastronómico Joaquín Felipe:

- **Desayuno Roscobol:** café con leche, roscón madrileño con almendras, bol con yogur natural eco y piña
- **Desayuno Guacalaska:** zumo de manzana con hinojo, pan de hogaza, guacamole, daikon fermentado, salmón rojo salvaje de Alaska semi-mojama, huevo poché y brocheta de frutas (melón, piña, kiwi y uva)
- **Desayuno Tostainyork:** Té o infusión, tosta de pan integral con tomate de rama, requesón, jamón de York y aceite de oliva virgen extra y mandarinas
- **Desayuno Narfresh:** Zumo de naranja natural, bol de yogur natural con fresas, pan de semillas con jamón serrano y aceite de oliva virgen extra

La Fundación Española de la Nutrición también ha recordado que estos menús se encuentran en la **app** de la FEN en la que, de forma gratuita, los usuarios tienen la oportunidad de tener información acerca del desayuno, así como de obtener un gran número de recetas para esta comida en la que, además incluir los pasos a seguir para elaborarla, se incorpora la información nutricional de cada uno de ellos.

Para descargar la aplicación, puedes realizarlo en el siguiente código QR:



Sobre la Fundación Española de la Nutrición

La Fundación Española de Nutrición (FEN), en sus 35 años de existencia, tiene por objeto el estudio y mejora de la nutrición de los españoles. Para ello, participa en la elaboración permanente y difusión de documentos sobre los distintos estados de situación de los problemas existentes en el terreno nutricional. La FEN ha sido la principal promotora de la creación de la Fundación Europea de la Nutrición (European Nutrition Foundation, ENF).

Para más información:
Fundación Española de la Nutrición (FEN)
prensa@fen.org.es
Tel. 91 447 07 59
www.fen.org.es