



#DiaNacionaldelDesayuno

Papel del desayuno y su calidad en la salud de los niños y adolescentes en España

- Con motivo al Día Nacional del Desayuno (DND), el próximo 17 de febrero se celebrará un evento para promover un desayuno saludable.
- La Fundación Española de la Nutrición va a realizar un evento online, en el que participa el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA), la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD) y la Real Academia de Gastronomía (RAG) donde se presentarán los resultados de la revisión del “Papel del desayuno y su calidad en la salud de los niños y adolescentes en España”, también darán las claves para mejorar nuestros desayunos.
- El desayuno debe formar parte de una dieta saludable. Se recomienda que se consuma diariamente y que proporcione alrededor del 20% de la energía diaria. Así como estar equilibrado en cuanto a los alimentos que lo conforman. Es una opción a tener en cuenta en los planes de alimentación.
- Este año el Día Nacional del Desayuno se centra en resaltar la evidencia científica existente en cuanto a la importancia para la salud del desayuno, como la primera ingesta del día y la necesidad de mejorarlo.

Madrid, 15 de febrero de 2022. La Fundación Española de la Nutrición (FEN), el próximo **17 de febrero** presentará a través de un webinar los datos recopilados en la publicación de Nutrición Hospitalaria sobre el Foro de Debate “Desayuno Infanto-Juvenil en España” que hace una revisión sobre el “Papel del desayuno y su calidad en la salud de los niños y adolescentes en España”. En dicha publicación han participado numerosos autores entre los que destaca D. Luis Alberto Moreno Aznar, Dña. María del Carmen Vidal, Dña. Ana María López Sobaler, D. Gregorio Varela Moreiras y D. José Manuel Moreno Villares entre otros. La revisión de estudios hace referencia a diversas investigaciones como la composición de un desayuno saludable, calidad del desayuno e impacto sobre la calidad global de la dieta, hábitos del desayuno y riesgo de enfermedades cardiometabólicas y función cognitiva.

Este año, el Día Nacional del Desayuno, celebrado anteriormente el 13 de febrero, al coincidir en domingo, será presentado el 17 de febrero en un evento on-line organizado por la FEN, en colaboración con el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA). En la presentación participará; la presidenta de la Fundación Española de la Nutrición (FEN), D^{ña} Rosaura Leis Trabazo; el presidente de la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD) D. Gregorio Varela Moreiras; el director general de la Industria Alimentaria del Ministerio de Agricultura Pesca y Alimentación (MAPA), D. José Miguel Herrero Velasco; la Presidenta de la Real Academia de Gastronomía (RAG), D^{ña}. Lourdes Plana Bellido y el conocido chef D. Joaquín Felipe.

COMPOSICIÓN DE UN DESAYUNO SALUDABLE

El desayuno saludable debe ser **variado, completo, equilibrado y satisfactorio**. Según La última revisión llevada a cabo por expertos en el tema, entre los que se encuentra la Presidenta de la FEN, “No existe un desayuno ideal sino que hay multitud de combinaciones que tienen que adecuarse a las necesidades y circunstancias personales y también geográficas y culturales”.

Desayunar algunos alimentos puede influir en aumentar o disminuir el consumo de otros o proporcionar combinaciones con mayor o menor valor nutricional. Para configurar un desayuno saludable deben evitarse los alimentos de alto contenido calórico y baja densidad nutricional, que simplemente aportan calorías, grasa, sodio o azúcar a la ingesta total del día.

El desayuno debe incluir al menos tres grupos de alimentos principales; un alimento del grupo de los cereales (preferiblemente entero/integral), leche o un producto lácteo y una fruta (preferiblemente entera). Incluir estos tres grupos de alimentos en el desayuno ayuda a cubrir las recomendaciones de consumo de cada uno de ellos y su consumo por separado se asocia a mejores patrones alimentarios. Numerosos expertos recomiendan complementar con un cuarto grupo, como aceite de oliva virgen, hortalizas, frutos secos, alimentos proteicos (huevos, jamón, salmón, legumbres...). 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 para la salud.

CALIDAD DEL DESAYUNO E IMPACTO SOBRE LA CALIDAD GLOBAL DE LA DIETA

Según la Presidenta de la FEN y el resto de expertos que han publicado la revisión “Consumir un desayuno saludable se relaciona con una mayor ingesta diaria de nutrientes, un mejor cumplimiento de las recomendaciones nutricionales y una mejor calidad de la dieta total”.

Varios estudios han mostrado que los niños y adolescentes que desayunan habitualmente consumen mayores cantidades de energía, fibra dietética, frutas y verduras, semillas integrales y lácteos y menos bebidas azucaradas, en comparación con aquellos que no desayunan. Presentan también una ingesta diaria mayor de algunos micronutrientes como calcio, hierro, folato, potasio, magnesio, zinc y yodo, en comparación con los que no desayunan.

HÁBITO DEL DESAYUNO EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

También se ha visto la importancia de adquirir buenos hábitos de desayuno en la infancia y adolescencia. Según los últimos estudios, más de la mitad de los adolescentes desayunaban en familia (con padres y hermanos) y aproximadamente el 40 % desayunaban solos, además, en la Iniciativa Internacional de Investigación sobre el Desayuno (International Breakfast Research Initiative - IBRI), se observó que los adolescentes eran uno de los grupos de población que más se saltaban el desayuno. Llama la atención, y debe tenerse en cuenta en las campañas de promoción de la alimentación saludable, que el nivel económico no sea significativo con respecto al hecho de que los adolescentes consuman el desayuno, mientras que sí lo son la edad y la educación de las madres.

Otro dato importante a destacar es que los niños aprenden los hábitos de alimentación de sus padres, abuelos o hermanos, así como de sus cuidadores y compañeros o amigos. Se ha visto que compartir el desayuno con la familia en niños de 10 años se asocia a una mayor frecuencia de consumo del desayuno a los 16 años.

SITUACIÓN DEL DESAYUNO EN ESPAÑA

Entre los datos que se pueden extraer de la revisión se cita al estudio ALADINO 2015 que indica que “El 93 % de los participantes desayunaban todos los días. El desayuno más frecuente (49,7 %) era un lácteo (leche, batido lácteo o yogur) más un alimento del grupo de los cereales (galletas, cereales de desayuno o pan/tostadas). Solamente un 2,8 % realizaban un desayuno de calidad (con lácteo, cereal y fruta)”. Y a la encuesta ANIBES donde “el 85 % de los españoles eran consumidores regulares del desayuno (es decir, habían desayunado los tres días evaluados). Una mayor proporción de niños y personas mayores desayunaban regularmente (93 %), seguidos por los adultos (84 %) y después los adolescentes (80 %)”. Y solo el 25 % de la población española realizaban un desayuno con energía suficiente y variedad adecuada o “completo” (20 % o más de la energía total ingerida y conteniendo tres o más grupos de alimentos), mientras que el 38 % tomaban un desayuno “incompleto” (menos del 10 % de la energía total ingerida y conteniendo uno o dos grupos de alimentos) y el 37 % uno “aceptable” (10-20 % de la energía total ingerida y tres o más grupos de alimentos o bien 20 % o más de la energía total ingerida y dos grupos de alimentos). Cabe destacar que los grupos de alimentos menos consumidos por los niños y adolescentes eran los quesos y la fruta fresca, al igual que eran escasos los alimentos integrales. Tanto los niños como los adolescentes consumían azúcares añadidos (principalmente de chocolates, panadería y bollería/pastelería) y azúcar.

RIESGO DE ENFERMEDADES CARDIOMETABÓLICAS Y FUNCIÓN COGNITIVA

Diversos estudios han mostrado que desayunar se relaciona con una menor prevalencia del sobrepeso/obesidad y un perfil más saludable de biomarcadores cardiometabólicos (diabetes, resistencia a la insulina, tensión arterial y perfil lipídico). Pero se necesitan más estudios prospectivos de intervención para establecer una relación causa-efecto entre desayunar o no desayunar o la composición nutricional del desayuno y el riesgo de sobrepeso/obesidad y de otras complicaciones cardiometabólicas. En cuanto a la función cognitiva, aunque tampoco hay uniformidad en los resultados, ya que la metodología para evaluar el rendimiento escolar es

variable y compleja, muchos estudios observan que “desayunar es más beneficioso que no hacerlo”, especialmente en los niños con peor situación nutricional y de menor edad.

CONCLUSIONES

El desayuno es una comida principal y debe formar parte de una dieta saludable. Se recomienda que se consuma diariamente y que proporcione alrededor del 20% de la energía diaria. Así como estar equilibrado en cuanto a los alimentos que lo conforman. Es una opción a tener en cuenta en los planes de alimentación, ya que permite incorporar alimentos difíciles de consumir en otras comidas. Puede contribuir a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiometabólicas y a mantener un buen estado de salud. Por último, aunque hay evidencia científica al respecto, desde la FEN apoyamos la necesidad de realizar más estudios a largo plazo y con resultados más robustos y concluyentes que nos permitan realizar recomendaciones y continuar promocionando los beneficios del desayuno en edades infantiles.

Más información [Nutrición Hospitalaria / http://dx.doi.org/10.20960/nh.03398](http://dx.doi.org/10.20960/nh.03398)
<https://www.nutricionhospitalaria.org/articles/03398/show>

Sobre la Fundación Española de la Nutrición

La [Fundación Española de Nutrición \(FEN\)](http://www.fen.org.es), en sus más de 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:

Oficina de prensa de la Fundación Española de la Nutrición (FEN)

www.fen.org.es
prensa@fen.org.es
Tel. 91 447 07 59