

La campaña 'Despierta, desayuna, come sano y muévete' vuelve para promocionar el desayuno entre niños y jóvenes

- Cuenta con una inversión de 2 millones de euros y será emitida entre el 9 y el 23 de octubre
- El 6,2% de la población infantil y juvenil no desayuna habitualmente y sólo el 7,5% de los niños toman un desayuno equilibrado, compuesto por leche, fruta o zumo e hidratos de carbono
- Los expertos coinciden en la importancia de la primera comida del día para prevenir la obesidad infantil. El 8,5% de los españoles de entre 2 a 17 años presenta obesidad y el 18,2% tiene sobrepeso

8 de octubre de 2007. El desayuno es clave a la hora de prevenir la obesidad de las niñas y niños. Por este motivo, el Ministerio de Sanidad y Consumo ha decidido reponer a partir de mañana la campaña de publicidad Despierta, desayuna, come sano y muévete. Su objetivo es promover **hábitos alimenticios saludables desde la infancia** y, para ello, se ha elegido el desayuno, ya que todos los expertos coinciden en la importancia de la primera comida del día en el ámbito de la prevención.

Los diversos estudios con los que cuenta el Ministerio (Encuesta Nacional de Salud o Estudio EnKid) estiman que el 6,2% de la población infantil y juvenil española **no desayuna habitualmente** y que existe una **relación clara entre este mal hábito alimenticio y la obesidad**.

El estudio EnKid, de 2001, dice que este problema se manifiesta en mayor magnitud a partir de los 14 años, con un pico máximo a los 18, y ocurre en el 9,8% de los varones y en el 7,8% de las mujeres, siendo además más frecuente en estratos económicos bajos. A esto se suma que, según este mismo estudio, el **59,5% de los niños dedica al desayuno menos de 10 minutos**, lo que se asocia a una baja calidad nutricional.

Por otro lado, la Encuesta Nacional de Salud detecta también que sólo un 7,5% de los niños toman un **desayuno equilibrado** compuesto por leche, fruta o zumo e hidratos de carbono. Por el contrario, el 19,3% de esta población infantil y juvenil sólo toma un vaso de leche y el 56% sólo lo acompaña de algún hidrato de carbono.

La campaña, bajo el lema ¡Despierta, desayuna!, cuenta con una inversión de 2 millones de euros y será emitida a partir de mañana, y se prolongará hasta el 23 de octubre. Durante ese tiempo se emitirán **1.551 pases del anuncio en televisión y 232 cuñas de radio** en las principales emisoras. También se publicarán 12 inserciones de media página color en los principales periódicos nacionales y gratuitos, incluido el periódico Latino, y seis inserciones en suplementos dominicales, además de ocho inserciones en revistas especializadas. Respecto de la publicación exterior, se colocarán 3.204 carteles en soportes exteriores. Se han contratado, asimismo, un millón de impresiones en portales y páginas web.

SEDENTARISMO Y ABANDONO DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

La obesidad es uno de los **problemas de salud pública** más preocupantes debido a su alta prevalencia, a su evolución ascendente y al impacto que tiene sobre las enfermedades crónicas, el coste sanitario y la merma en la calidad de vida que ocasiona.

Las causas principales de este incremento de la obesidad en nuestro país son fundamentalmente achacables al cambio de hábitos alimenticios y al sedentarismo.

El abandono de los hábitos alimenticios tradicionales del país, y que constituyen la base de la **dieta mediterránea**, han provocado un desequilibrio nutricional. El menú rico en frutas, verduras y cereales ha sido sustituido por comidas en las que abundan los productos cárnicos y lácteos, la bollería y las bebidas carbonatadas, más fáciles de preparar y consumir pero con un alto contenido calórico.

A esto se suma el creciente nivel de sedentarismo entre nuestros jóvenes. España es, de hecho, el país europeo en el que se hace menos actividad física en el tiempo de ocio, sólo superada por Portugal. **El 38% de los jóvenes españoles se declaran sedentarios**, sustituyendo la actividad física por la televisión, el ordenador o los videojuegos. Así, los datos muestran que dos de cada tres niños tienen una baja actividad física extraescolar, lo que significa que practican menos de una hora al día de cualquier tipo de actividad física.

En cambio, como promedio, los chicos y chicas españoles pasan una media de 2 horas y 30 minutos al día viendo televisión y dedican media hora adicional a jugar con el ordenador o la consola de videojuegos.

PROMOCIONAR EL DESAYUNO

El desayuno es una de las comidas más importantes. Los nutricionistas consideran que debe suponer, al menos, el 25% de las necesidades de nutrientes del escolar. Sin **un desayuno adecuado el niño no tiene energía** para afrontar el esfuerzo físico e intelectual que le requieren las actividades escolares.

Está comprobado que un niño que no ha desayunado suele tener necesidad, a media mañana, de un gran aporte energético, que suele remediar con productos con altos contenidos de azúcares o de ácidos grasos trans, claramente relacionados con el sobrepeso y la obesidad.

Un desayuno correcto y adecuado a las necesidades nutricionales debe contener una **variedad de alimentos** que incluyan los nutrientes necesarios: un lácteo (leche, yogur, queso), un cereal (galletas, pan, copos, etc.), una grasa (aceite de oliva, mantequilla o margarina), una fruta o un zumo, mermelada, miel, e incluso algún fiambre.