

El 45% de los españoles no desayuna de una manera completa y equilibrada, según un estudio

MADRID, 28 Feb. (EUROPA PRESS) -

El 45,5 por ciento de los españoles no desayuna correctamente por que no consumen ni los nutrientes ni las calorías necesarias para un correcto rendimiento físico e intelectual a lo largo de la mañana, según un trabajo de investigación elaborado por la Universidad Complutense de Madrid difundido hoy por el Instituto Flora.

Para la directora de la investigación y miembro del Instituto Flora, la catedrática en Nutrición Rosa Ortega, "la omisión del desayuno o la realización de desayunos nutricionalmente incorrectos es uno de los principales errores en la alimentación de los españoles".

Y es que, según informó la entidad en nota de prensa, todavía hay muchos españoles que creen que eliminando el desayuno pueden bajar de peso cuando la realidad demuestra que tanto la ingesta total de alimentos como su distribución a lo largo del día influye en la prevención de la obesidad.

"No hay que olvidar que el desayuno debe aportar entre el 20 y el 25 por ciento de las calorías diarias", recordó la profesora. "El desayuno más habitual sólo contiene lácteos y cereales, un 18 por ciento incluye frutas o zumos y únicamente un 17 por ciento añade aceite o algún tipo de grasa", explicó.

Los alimentos incluidos y sus cantidades son insuficientes en un elevado porcentaje de los estudiados y sólo un 29,6 por ciento toma más del 20 por ciento de las calorías diarias marcadas como mínimo aconsejable para el desayuno, según se desprende de las conclusiones del estudio.