



Uno de cada tres niños desayuna solo

► El 75% de los niños no come nada en la mañana; los que lo hacen optan por la bollería industrial

LA OPINIÓN MADRID

■ El 30% de los niños españoles desayuna solo; y este grupo de menores son también los que más consumen bollería industrial para empezar el día. Son datos de un estudio realizado en la comunidad valenciana con 170 estudiantes de tercero y cuarto de primaria, que se ha presentado en el 30º Congreso de la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (semFYC).

«Si un niño desayuna solo, es muy probable que sus padres no

desayunen o bien que no le conceden a este momento del día la importancia que merece. Las consecuencias de esta actitud pueden acabar siendo que ese menor, al llegar a la edad adulta, copie el modelo de sus padres y no desayune», asegura la doctora Lourdes Carrillo, coordinadora del Grupo de Nutrición de la semFYC.

En la investigación presentada en esta reunión que se está celebrando en Valencia, se apunta además que el 7,54% de los niños no desayuna. No es el único riesgo asociado a este hábito. De hecho, el estudio concluye que los que desayunan solos toman más bollería industrial, concretamente el doble: 6,4% frente al 3,16% entre los que lo hacen acompaña-

LA CIFRA

3,1% COME BIEN

Hábitos alimenticios mañaneros

► Sólo el 3,18% de los niños consultados confesó tomar un desayuno completo, es decir, incluyendo lácteos, cereales y frutas. El 43% toma lácteos y el 38% lácteos y cereales. La fruta, la gran ausente.

dos. En opinión de esta experta, es un dato preocupante porque este tipo de bollería aporta un tipo de grasa, los ácidos grasos trans, que se han relacionado de forma negativa con la enfermedad cardiovascular. Aunque estos pro-

blemas suelen ir asociadas a edades más avanzadas, lo cierto es que como subraya la doctora Carrillo, «la prevalencia de obesidad en edad infanto-juvenil está aumentando de forma alarmante en nuestro país, así como algunas de sus consecuencias como la hipercolesterolemia, y la diabetes mellitus tipo 2».

La mayor incidencia de estos problemas de salud en población infantil obliga, según los especialistas, a concienciar a los padres de los riesgos que entrañan estos malos hábitos. «Los padres y los niños deberían ser conscientes de los beneficios de los hábitos alimentarios correctos, así como de los perjuicios de abandonarlos», señala la doctora Carrillo.