

El 21% de los padres reconoce que su hijo "no desayuna bien"

Los niños españoles desayunan "mal" porque sus padres no cuentan con información nutricional adecuada



Foto: EROSKI
MADRID, 30 Ago. (EUROPA PRESS) -

Los niños españoles desayunan "mal" porque los padres no les enseñan a hacerlo de forma equilibrada al no disponer de una información nutricional "adecuada" para aconsejar a sus hijos, según se desprende de un estudio de Eroski Consumer elaborado durante este verano y con una participación de 4.300 consumidores.

Según informa la compañía, el estudio también pone de manifiesto que uno de cada cinco padres reconoce que sus hijos "no desayunan bien", mientras que un 59 por ciento piensa que sus hijos desayunan de forma equilibrada. Sin embargo, el documento aclara que "a la luz de los datos obtenidos, no es así". De hecho, alerta de que el dato "más preocupante" es que un 21 por ciento de los progenitores "reconoce que su hijo no desayuna bien, siendo ellos los responsables de que sus hijos adquieran este importante hábito".

Eroski, que el pasado jueves inició la campaña 'Desayuno Saludable' en toda su red para asesorar o informar a los consumidores sobre los hábitos de alimentación saludable", advierte de que "pocos niños desayunan de forma correcta, ya que un desayuno equilibrado se compone de una porción de fruta (entera o en zumo), una de lácteos y otra de derivados de harina (pan o galletas), pero la fruta sólo se haya en el diez por ciento de los desayunos infantiles".

En este sentido, afirma que la fruta "debería estar en todos en todos los desayunos" y agrega que "tan sólo algo más de un tercio de los menores toman leche --sola o combinada con cacao soluble--". A su vez, el trabajo apunta que el alimento "más abundante" es el que componen los derivados de la harina y, en el porcentaje "más significativo", esta presencia se hace con piezas de bollería. En este sentido, advierte de que la bollería "no es recomendable de manera cotidiana en la dieta de los más pequeños".

UN 95% DE LOS ESPAÑOLES DESAYUNA TODOS LOS DÍAS

Por otro lado, el estudio señala que un 95 por ciento de los encuestados desayuna todos los días, aumentado lo que se come por la mañana los fines de semana. En este sentido, indica que uno de cada cinco españoles afirma que desayuna "más abundantemente" durante el fin de semana, sin duda porque tiene más tiempo".

Igualmente, agrega que la variedad de productos que componen el desayuno de los españoles "es enorme" y concreta que un 70 por ciento está compuesto sólo por leche o café con leche; un 35 por ciento por zumo de fruta; y, en menor medida, por agua, un vaso de leche, bebidas de soja o yogures. También asegura que el pan "es el rey de los alimentos sólidos", ya que está presente en un 71 por ciento de los desayunos, sólo o en combinación con otros alimentos.

Finalmente, el trabajo concreta que "el sitio preferido" de los españoles para desayunar es su propio domicilio (88 por ciento); que, "aunque no sea lo más recomendable para asentar buenos hábitos e inculcarlos así a los más pequeños, no se hace del desayuno un acto familiar"; y que "sólo uno de cada cinco encuestados dedica al desayuno más de un cuarto de hora". "Incluso, el 16 por ciento, sobre todo los más jóvenes, tarda cinco minutos o menos en desayunar", ha concluido.