

El 30% de los niños españoles desayuna solo

Los que toman el desayuno sin sus padres consume el doble de bollería industrial que los que están en compañía de los progenitores

16/06/2010 | Actualizada a las 17:03h | Ciudadanos

Valencia. (EUROPA PRESS) El **30%** de los niños españoles **desayuna solo** y son estos últimos los que consumen el doble de **bollería** industrial que los que lo hacen en compañía de sus padres, mientras que un **7,45%** se salta esta primera comida del día. Además, sólo el **3,18%** de los menores toma un desayuno completo, que incluye frutas, lácteos y cereales, según los datos de un estudio elaborado entre 170 jóvenes valencianos de tercero y cuarto de primaria y presentado hoy en el marco del XXX Congreso de la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (semFYC).

Según informó la organización en un comunicado, la doctora Lourdes Carrillo alertó de que si un niño desayuna solo "es más probable que, o bien sus padres no desayunan, o no le conceden a ese momento del día", una actitud que puede provocar que el menor, al llegar a la edad adulta, "copie el modelo de sus padres y no desayune".

Además, alerta de que este "no es el único riesgo", ya que los niños que desayunan solos toman el doble de bollería industrial, un dato "preocupante" ya que, según la experta, "este tipo de bollería aporta ácidos grasos trans, que se han relacionado de forma negativa con la enfermedad cardiovascular".

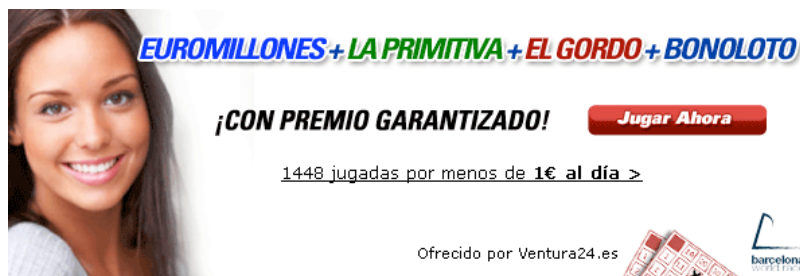
Por otra parte, el estudio señala que sólo el 3,18% de los niños consultados confesó tomar un desayuno completo, compuesto por lácteos, frutas y cereales, mientras que el 43% ingiere lácteos y el 38% la combinación de lácteos con cereales. Según Carrillo, la fruta natural "debe estar presente al menos tres veces al día y una buena ocasión para ingerirla es el desayuno, aunque puede dejarse para media mañana".

"Conocimientos deficientes"

Otro estudio realizado entre 160 adolescentes catalanes de entre 16 y 19 años muestra que el 55% de los encuestados tiene "conocimientos deficientes" sobre la dieta adecuada y que, en el caso de los más pequeños, el 75% consume pocas frutas y verduras, y un exceso de grasas y alcohol.

"En este caso, la gravedad del asunto se debe a la capacidad de este grupo de edad de ser fácilmente influenciados, por ejemplo, a través de la publicidad, no sólo en el consumo sino en la adopción de actitudes y modelos a seguir, como el de una imagen corporal delgada y perfecta", apuntó Carrillo.


PUBLICIDAD. 15.000.000€ este Viernes en Euromillones. Juega Aquí!



EUROMILLONES + LA PRIMITIVA + EL GORDO + BONOLOTO

¡CON PREMIO GARANTIZADO! [Jugar Ahora](#)

1448 jugadas por menos de **1€ al día** >

Ofrecido por Ventura24.es 

La tienda de La Vanguardia.es | [Ver más productos](#)



Cesta de bebé Johnson's baby
 Todo el cariño para el bebé en una cesta repleta de cuidados. ¡Cómprala!
30,00 €



Pantalón Ancho de Lino
 Las mejores ofertas de La Redoute.
19,90 €



Recomendado por iahorro.com
 Hipoteca Vivienda Habitual. Infórmate ahora sin compromiso.
Consultar