

LA IMPORTANCIA DEL DESAYUNO

El pasado día 22 de Septiembre se celebró en el Palacio de Congresos de Madrid una jornada sobre "Hábitos alimentarios y estado nutricional de la población infantil y juvenil española, 1.998- 2.000", organizada por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria y Kellog's, en la que colaboraba la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación, la Fundación para la Investigación Nutricional y la Asociación Española de Pediatría, dirigida por el Profesor Luis Serra Majem, el Profesor Alfonso Delgado y el Dr. Javier Aranceta.

En esta jornada se presentó un avance sobre este macro-estudio realizado sobre 5.500 niños y jóvenes españoles con edades comprendidas entre los 2 y los 24 años, en el que se pretende estimar las diferencias existentes entre las distintas zonas geográficas de nuestro país en cuanto a hábitos alimentarios, estilos de vida y riesgo de déficits nutricionales, para dar a conocer la situación real de nuestro país y de esa forma tener un sólido punto de partida a la hora de planificar los programas de educación nutricional y de promoción de la salud para este colectivo.

Este estudio ha sido un proyecto ambicioso en cuanto que la ingesta de alimentos y los hábitos dietéticos constituyen uno de los aspectos más complejos del comportamiento humano y además no existen métodos totalmente objetivos y válidos para poder evaluar el consumo de alimentos.

Quedó patente que los hábitos alimentarios definitivos se adquieren en los primeros años de vida, en los cuales influyen la familia y el entorno social, los medios de comunicación, el colegio y los consejos médicos, de ahí la responsabilidad que tenemos los padres, los medios de comunicación, los educadores y los sanitarios en saber transmitir unos consejos adecuados que serán la base del estado nutritivo de las generaciones futuras y, por lo tanto, de su salud.

Se han observado cambios en los hábitos, detectándose un incremento en el consumo de grasas saturadas, colesterol, productos procesados, pastelería, proteínas, carne y productos lácteos, y una disminución en la ingesta de cereales, legumbres y hortalizas, lo cual puede repercutir negativamente en el estado de salud de la vida adulta, con riesgos sobre el estado nutricional e incremento de posibilidades de padecer ciertas enfermedades crónicas.

En este estudio se observa la importancia que tiene el desayuno en el estado nutritivo de nuestros niños y jóvenes. En muchos de nuestros hogares se tiende a menospreciar el desayuno, suele ser una comida improvisada. Con ello estamos desaprovechando una oportunidad de oro, ya que el desayuno contribuye de manera importante a la dieta diaria, potenciando el rendimiento físico y psíquico durante las primeras horas del día. Tengamos en cuenta que el desayuno es una comida que en la mayoría de los casos se realiza en casa y, por lo tanto, puede ser planificada por la madre (que suele ser, según el estudio, la encargada de la alimentación en el hogar). Es una comida que no se escapa de nuestro control, como ocurre con las comidas de los comedores escolares ó con las comidas rápidas y prefabricadas.

De este estudio se desprende que la mayor parte de los niños toman algún alimento en el desayuno, pero sólo uno de cada cuatro realiza un desayuno completo, consistente en lácteos, cereales y frutas. Que la incidencia máxima entre quienes no desayunan ningún alimento se da entre los 16 y los 20 años, sobre todo en el colectivo femenino.

El desayuno aporta por término medio el 18% de las calorías totales de la alimentación diaria, en contra del 25% que sería lo ideal. También se observa en este estudio que existe una relación inversa entre el hábito del desayuno y la obesidad, detectándose un mayor índice de obesidad entre los niños que no desayunan correctamente.

Como conclusión, tomar un desayuno inadecuado puede ser el reflejo de unos hábitos alimentarios incorrectos ó puede influir negativamente en el conjunto de la alimentación diaria. Que la mejora de la primera comida del día tendrá una importante repercusión positiva desde el punto de vista de la nutrición y de la salud. El consumo de un desayuno adecuado es un hábito reconocido como saludable por la mayor parte de los autores. Que el desayuno debe aportar un 25% de las calorías totales diarias y en él debemos incorporar sustancias pertenecientes a tres grupos de alimentos: cereales + lácteos + frutas, para mejorar los hábitos nutricionales y contribuir a mejorar la salud de la población escolar.

Dr. Gregorio Mariscal Bueno. Nutrición y Estética.
Alburquerque (Badajoz). Tf: 607 / 67-77-77.

AÑO I NÚMERO 33

PERIODICO AGRÍCOLA - GANADERO

EDICIÓN MENSUAL

Precio: 150 ptas.

Diciembre de 1.999

LA VOZ DEL CAMPO