

La mayoría de los españoles desayuna en casa y siempre café con leche, una tostada con aceite y fruta, según un estudio

Fecha: 27.10.2009

Fuente: Europa Press

Publicado: www.adn.es/sociedad

Los expertos consideran que "desaprovechamos" esta comida tomando menos alimentos de los recomendados y variando poco de menú.

El 72 por ciento de los españoles desayuna sólo en casa y la mayoría (69%) siempre café con leche, fruta y una tostada con aceite de oliva, según un estudio sobre los hábitos de desayuno de los españoles realizado por el Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino (MARM), presentado hoy en Madrid en el marco de la Jornada '¿Qué desayunan los españoles? Un buen desayuno para un gran día'.

Los encargados de presentar los datos de este estudio, realizado sobre una muestra de 14.000 ciudadanos y en otras 1.000 entrevistas, fueron la directora general de Industria y Mercados Alimentarios del MARM, Isabel Bombal; el subdirector general de Estructura de la Cadena Alimentaria, José Miguel Herrero; y el presidente de la Fundación Española de la Nutrición (FEN), Gregorio Varela.

Según este trabajo, desayunar en casa suele tomarnos menos de un cuarto de hora durante la semana, casi 20 minutos en el tiempo de ocio. La mayoría lo hace sólo (63%) y sentado (75%) en la cocina o el comedor, ingiriendo 'entre dos y tres alimentos' (78%) que suelen ser siempre los mismos, salvo en el 31 por ciento de los encuestados que aseguran 'variar a veces' su menú de primera hora de la mañana.

El presidente de la FEN, quien destacó como positivo que sólo un 1,4 por ciento de los encuestados reconoció 'no desayunar nunca', dijo sin embargo, que estos resultados demuestran que los españoles "desaprovechamos" la hora del desayuno, un momento que tiene que aportar al organismo "el 25 por ciento de las kilocalorías que necesitará consumir a lo largo del día", casi como la cena, y que requiere la conjugación de "al menos, cuatro alimentos distintos".

A su juicio, el desayuno "está en peligro" en España, donde el estrés asociado a los nuevos hábitos de vida y la costumbre de cenar tarde hace que "lleguemos con menos hambre de la que deberíamos" a la primera comida de la jornada, esencial en la infancia. Por este motivo, apuesta por instaurar el Día Nacional

del Desayuno "hasta que se corrija esta tendencia y se conciencie a toda la población".

LOS QUE DESAYUNAN DOS VECES

Otra realidad es la de aquellos que desayunan en casa y 'redesayunan' fuera del hogar (23%) y de quienes sólo desayunan fuera (3,7%). La mayor parte de este colectivo suele hacer esta comida fuera 'más de dos veces por semana' (7,5%), sobre todo en cafeterías (50%) y dedicar una media de 20 minutos a la tarea, en la que gastan menos de dos euros para consumir chocolate (67%) y bollería (35%).

Según el estudio, la mayoría toma la primera comida del día fuera de casa por placer (23%), comodidad (19%) o por falta de tiempo (5%). Por edades, los niños y mayores lo hacen más en el tiempo de ocio, mientras que los jóvenes y adultos eligen esta opción bien por comodidad, al encontrarse lejos de casa, o por el horario laboral.

Según el subdirector general de Estructura de la Cadena Alimentaria, "casi una tercera parte del gasto total en alimentación de los españoles -- más de 29,9 millones de euros-- se realiza fuera del hogar". "De estos consumo fuera de casa, el desayuno representa uno de cada 10, gastándonos 1,79 euros por ocasión", acotó.

Sin embargo, la "falta de variedad" del desayuno fuera hace que estas comidas fuera carezcan, sobre todo de frutas, proteínas, grasas y leche y por tanto, "incumplan las pautas recomendadas".

Ante estas carencias, los responsables del MARM y de FEN apostaron hoy por "enseñar a preparar el desayuno ideal" con una clase práctica impartida por la cocinera Araceli Conty, premio Madrid Fusión 2008, quien animó a desayunar "todo tipo de alimentos" --incluidos carnes, pescados o aceitunas-- y recordó que un desayuno siempre debe incluir frutas, cereales, café, leche, zumo, bollería y algunos embutidos.