

Sólo el 7 por ciento de los niños en edad escolar desayuna correctamente

Madrid (23/09/2011)

Según el estudio "Hábitos de vida relacionados con la Obesidad Infantil", promovido por Kellogg, con una muestra de más de 1.000 padres y madres con hijos en edades comprendidas entre los 6 y 12 años

Kellogg ha promovido el estudio sociológico "Hábitos de vida relacionados con la Obesidad Infantil" con una muestra de más de 1.000 padres y madres con hijos en edades comprendidas entre los 6 y 12 años. El estudio, realizado durante la primera quincena de septiembre por la multinacional de investigación de mercados Psyma-Ibérica, analiza aspectos clave como los hábitos alimenticios y la frecuencia en las actividades físicas y sedentarias de los más pequeños. También retrata los hábitos de alimentación de padres y madres y su grado de conocimiento sobre los aspectos que componen una vida saludable.

Lácteos, cereales y fruta son los tres grupos de alimentos que, según los expertos, componen un desayuno completo y equilibrado, ya que resultan básicos para dotar de energía y los principales nutrientes al organismo en la primera ingesta del día. A pesar de la importancia de esta primera comida, un 40 por ciento de los padres no conoce los alimentos que deben estar presentes en el desayuno.

Este desconocimiento repercute en la alimentación de los más pequeños, ya que sólo un 7 por ciento de los niños realizan un desayuno completo compuesto por estos grupos de alimentos. Sin embargo, sorprende la percepción paterna, ya que un 30 por ciento de los padres considera que sus hijos desayunan bien.

Además, más de la mitad de los niños deciden personalmente los alimentos que desayunan. A medida que aumenta la edad, al no haber adquirido unos buenos hábitos en edades más tempranas, se eleva el riesgo de elecciones menos saludables. El gran damnificado del desayuno es la fruta, que sólo es consumida por un 9 por ciento de los menores. También se han detectado deficiencias en dos factores claves en el momento del desayuno: el tiempo y la compañía. El 40 por ciento de los niños no dedica el tiempo suficiente a desayunar, recomendado

A pesar de estos datos, la mayoría de los padres valoran la importancia del desayuno, ya que 9 de cada 10 progenitores conocen la relación probada entre un desayuno completo y equilibrado y un mejor rendimiento escolar, tanto físico como intelectual.

La percepción paterna es una de las claves del problema de la obesidad infantil, ya que los padres son los primeros que no perciben los malos hábitos de vida de sus hijos, ni las consecuencias que esto puede suponer para ellos. Mientras que el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad advierte que el 45,2 por ciento de los niños en edad escolar padece obesidad o sobrepeso, sólo un 19 por ciento reconoce que su hijo está por encima de su peso recomendado.