

# Sólo el **7%** de los niños en edad escolar desayuna correctamente

- Más de la mitad de los niños entre 6 y 12 años **deciden personalmente** lo que van a desayunar, por lo que muy pocos toman fruta en el desayuno.
- El **40%** de los padres **no sabe en qué consiste un desayuno completo** compuesto por lácteos, cereales y fruta.
- **A medida que los niños crecen empeoran sus hábitos de vida**; realizan menos actividad física y cuidan menos la alimentación. Los padres **no perciben el exceso de peso de sus hijos, ni sus malos hábitos.**

Madrid, 22 de Septiembre de 2011. Kellogg ha promovido el estudio sociológico **“Hábitos de vida relacionados con la Obesidad Infantil”<sup>1</sup>** 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.

## **El desayuno completo: el gran desconocido**

**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% 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%** de los niños realizan un **desayuno completo** compuesto por estos grupos de alimentos. Sin embargo, sorprende la percepción paterna, ya que **un 30% de los padres consideran 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% de los menores.

También se han detectado deficiencias en dos factores claves en el momento del desayuno: el tiempo y la compañía. **El 40% de los niños no dedica el tiempo suficiente a desayunar**, recomendado

---

<sup>1</sup> **Ficha Técnica:** 1.000 entrevistas a padres con hijos viviendo en el hogar de 6 a 12 años, de las Comunidades Autónomas de Madrid, Cataluña, Valencia, Andalucía, Galicia, País Vasco. Entrevistas online con cuestionario cerrado de duración aproximada de 5 minutos. Error muestral  $\pm$  3,08%.

entre 10 y 15 minutos, y a medida que crecen este tiempo se reduce. Además, uno de cada diez niños desayuna sin supervisión paterna.

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.

Diferentes estudios demuestran que los malos hábitos en el desayuno condicionan el cumplimiento de las recomendaciones dietéticas ya que, si desde primera hora se rompe la pauta establecida, es más difícil recuperarla a lo largo del día. De hecho, más de un **43% de los menores no realiza las cinco comidas** diarias recomendadas por los expertos (desayuno, almuerzo, media mañana, comida, merienda y cena).

### **El ámbito familiar: predicar con el ejemplo**

Entre las conclusiones del estudio destaca que muchos de los patrones llevados a cabo por los adultos repercuten en los hábitos de vida de los más pequeños. Tan solo **el 9% de los padres incluye lácteos, cereales y fruta en su desayuno**, un porcentaje similar al obtenido en sus hijos.

La percepción paterna es otra 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%<sup>2</sup>** de los niños en edad escolar padece obesidad o sobrepeso, sólo un **19% reconoce que su hijo está por encima de su peso recomendado**.

A la hora de valorar los hábitos de sus hijos, un **83% de los padres los valoran muy positivamente**, puntuándolos por encima de 7 en una escala de 0 a 10. El alto porcentaje de progenitores que considera que su hijo sigue unos hábitos de vida muy saludables **subraya el grave problema de concienciación presente en la sociedad**.

Los hábitos de vida que se adquieren durante la infancia y adolescencia son esenciales para mantener un estilo de vida saludable en la edad adulta. **A medida que los niños crecen sus hábitos empeoran. Los niños dedican más tiempo a actividades sedentarias**, como ver la televisión, utilizar el ordenador o jugar a videoconsolas, en la franja de 11 a 12 años que en edades más tempranas. En la misma medida **se reduce la práctica de actividad física**.

### **Hábitos de vida saludable: necesidad de cambio**

El estudio sociológico “**Hábitos de vida relacionados con la Obesidad Infantil**” se presentó en un desayuno, **organizado por Kellogg** el pasado 22 de Septiembre, en el que participaron M<sup>a</sup> Teresa Orzáez, *Profesora Titular de Nutrición y Bromatología de la UCM*, Eva Holgado, *Presidenta de la Federación Española de Familias Numerosas*, Juan Francisco García, *Presidente del Club de Baloncesto ASEFA Estudiantes*, y Javier González, *Director Asociado y Director del Área Cuantitativa de Psyma Ibérica*, presidido por Mauricio García de Quevedo, *Presidente y Director General de Kellogg España y Portugal*.

---

<sup>2</sup> Estudio de prevalencia de Obesidad Infantil “Aladino”. 7.923 entrevistas a niños de 6-10 años. Mayo 2011.

Durante el coloquio se resaltó la necesidad de un cambio en los hábitos de vida y se propuso la intervención en diferentes ámbitos de actuación dirigidos desde tres ejes:

- **Profesionales de la salud:** como expertos deben adoptar un papel de “concienciadores” sociales, haciendo ver a la sociedad el grave problema que supone el índice de obesidad infantil actual y sus consecuencias a medio y largo plazo en la salud de la población. Sólo a través de **información relevante y científicamente probada procedente de estos profesionales**, los **padres y profesores** llegarán a ser conscientes de la **magnitud del problema** y se empezará a promover un cambio de hábitos entre la población.
- **Familia y escuela:** son los **ámbitos primordiales del aprendizaje infantil**. Por eso, tanto padres como profesores deben actuar como vehículo, amplificando el mensaje procedente de los profesionales de la salud. Tanto en casa como en la escuela, los menores deben tener acceso a **información que les ayude a elegir entre las opciones de vida más sanas** para conseguir que estas sean incorporadas a sus hábitos y sean mantenidas en el tiempo.
- **Entorno social** que favorezca que los niños puedan llevar a la práctica lo aprendido en el ámbito familiar y escolar. Es necesario construir una sociedad que fomente la práctica de actividad física regular. Un **buen conocimiento de los hábitos de vida saludable** junto a un **entorno que promueva el deporte, en detrimento de las actividades sedentarias**, son los motores que pueden conseguir potenciar un cambio real en los hábitos de los más pequeños y construir una sociedad más sana y saludable a largo plazo.

## Acerca de Kellogg

Con unas ventas globales de cerca de 12.000 millones de dólares durante 2010, Kellogg Company es líder mundial en producción de cereales y uno de los más importantes fabricantes de productos barritas de cereales. Fundada en 1906 y productora de alimentos con gran aporte nutricional y excelente sabor, Kellogg cuenta con plantas de producción en 18 países y sus productos se distribuyen en más de 180. Las marcas Kellogg's incluyen, entre otras:



Kellogg se establece en España en 1977 y se convierte en el líder en el mercado español de cereales. En España, además, Kellogg cuenta con una de las 4 plantas de Producción que hay en Europa, situada en Valls (Tarragona) que lleva funcionando desde 1980.

Más información sobre la compañía y sus productos en: [www.kelloggs.com](http://www.kelloggs.com)

**Para más información:** Carlota del Pozo | Corporate Communications Specialist

91.203.86.35 682.40.14.27 [carlota.del-pozo@kellogg.com](mailto:carlota.del-pozo@kellogg.com)