

Los españoles consumen pocas grasas saludables en el desayuno

MED-ESTETICA.com
17 de septiembre 2009

Instituto Flora

La Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA) recomienda aumentar el consumo de fruta, hidratos de carbono y grasas cardiosaludables.

El Estudio del Desayuno Flora demuestra que los españoles desayunan entre semana, esencialmente, café (66%), leche (79%), tostadas (62%) y zumo, siendo este último el menos consumido (sólo un 51% de los españoles). El fin de semana disminuye el consumo de todos estos ingredientes (leche 76%, café 65%) pero aumenta el de tostadas (70%) y zumo (54%).

El estudio, revisado por especialistas en Nutrición del Instituto Flora y por la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA), muestra que todavía se consumen muchos productos ricos en grasas saturadas como bacon o, salchichas (11% entre semana y 14% fin de semana) y mantequilla (20% de los encuestados admite tomar a diario y un 25% el fin de semana) así como bollería (29% entre semana y 36% el fin de semana). Los productos menos consumidos por los españoles son los huevos (sólo un 5% entre semana y un 7% el fin de semana) o el té (10% entre semana y 9% fin de semana).

En lo que a sexos se refiere, entre semana las mujeres toman más leche (un 81%) y fruta o zumos. Por su parte, los hombres toman más bollería que las mujeres (un 34,5% frente a un 40,6%), más bacon/salchichas y más aceite de oliva que las mujeres. El fin de semana ambos sexos desayunan las mismas cosas a excepción de las mujeres que siguen tomando más fruta que los hombres.

Recomendaciones de los expertos

El Presidente del Comité Científico de la SEDCA y miembro del Instituto Flora, Jesús Román, recomienda, principalmente, “no saltarse el desayuno ya que es la comida más importante del día”. Para Román los resultados del estudio demuestran que “los españoles seguimos cometiendo errores como consumir muchas grasas saturadas en el desayuno. Tenemos que aumentar el consumo de frutas, grasas saludables e hidratos de carbono integrales para que, además de ser ligero y saludables, nos aporte los nutrientes esenciales que necesitamos para empezar el día.”

Además, Román recomienda dos desayunos tipo que, además de ser saludables y ligeros, ayudan a mantener una buena salud cardiovascular.

Desayunos recomendados por la SEDCA

Opción 1:

- Café con leche semidesnatada
- 2 tostadas integrales con margarina y pavo
- Zumo de naranja natural

Opción 2:

- Café con leche semidesnatada o taza de té
- 2 panecillos de sésamo con margarina y una loncha de salmón ahumado
- 2 rodajas de piña

Por otro lado, la nutricionista del Instituto Flora, Raquel Bernácer, recuerda que “el desayuno es la primera comida tras unas ocho horas en ayuno, por lo que es importante aportar los nutrientes esenciales que el cuerpo necesita”. Bernácer indica que “las grasas son necesarias para el organismo y muchas veces tendemos a eliminarlas o a escogerlas mal. Introducir alimentos que aporten grasas cardiosaludables, como la margarina, es una alternativa para mejorar el perfil nutricional de nuestro desayuno, haciéndolo más atractivo y sabroso”.

El Estudio del Desayuno Flora, realizado por Quota Research, es un estudio sociológico que se ha llevado a cabo sobre una muestra de más de 1.700 españoles de más de 18 años y de todas las comunidades autónomas con la finalidad de conocer los hábitos de los españoles en el desayuno diario y de fin de semana.

http://www.med-estetica.com/Sector/Gabinete_Prensa/Paginas/2009/septiembre/desayunos.html