

Más de la mitad de los niños españoles toma un desayuno poco saludable y con exceso de azúcar

El CoCo analiza 2082 productos de desayuno según las recomendaciones de la OMS y otros sistemas reconocidos en diversos estudios. Los alimentos más consumidos por los niños en el desayuno son leche, galletas, pan y cereales. Solo el 20% de ellos toma fruta fresca. El 70% de las galletas y cereales de desayuno pertenecen a la categoría de productos "ultraprocesados"

El CoCo, la app de los consumidores conscientes que ayuda a los usuarios a entender e interpretar la información nutricional que aparece en los envases de distintos alimentos, ha analizado los productos más consumidos por los niños españoles en su desayuno según el Informe Aladino* (elaborado por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, AESAN), y la principal conclusión es que más de la mitad de ellos realiza un desayuno poco saludable que generalmente incluye un exceso de azúcar y de calorías, con el que se desoyen las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en materia de alimentación.

Según los datos de la AESAN, la gran mayoría de niños españoles (82,4%) desayuna leche. Además de ello, un 57,6% come habitualmente galletas, un 54,1% pan o tostadas y un 45% cereales de desayuno. Solo el 20% toma fruta fresca según este informe institucional.

El 70% de los alimentos del desayuno (galletas y cereales) es "ultraprocesado"

Una parte importante de los productos consumidos por los niños en el desayuno resulta ser ultraprocesado (70%), o bien pertenece a categorías no recomendadas por la Organización Mundial de la Salud. Concretamente las galletas, que casi el 60% de los niños toma para desayunar habitualmente en España, son un producto desaconsejado por la OMS (sea cual sea su composición o grado de procesamiento, la OMS no recomienda ningún producto de esta categoría). Además, más del 90% de todas las que se encuentran en el mercado se considera un producto "ultraprocesado" y casi el 80% contiene altos niveles de azúcar y un aporte calórico excesivo según el sistema institucional de advertencias nutricionales implantado en buena parte de países latinoamericanos.

En cuanto a los cereales de desayuno, sí se pueden encontrar opciones saludables en el mercado, pero solo el 35% de ellos estaría dentro de las recomendaciones de la OMS. En la práctica, 65% de los vendidos no pertenecería a esta categoría 'saludable' y avalada por la OMS, más bien al contrario, el 60% tendría un exceso de azúcar y un 61% sería ultraprocesado.

Por su parte, sorprende el caso de las bebidas lácteas. Teniendo como base un ingrediente netamente saludable, la leche, resulta que un 16,3% de los productos de esta gama, resultan ser "ultraprocesados", y en el 7% de los casos incluyen una cantidad de azúcar añadido significativa. Al tema de la leche se le añade un problema importante desde el punto de vista nutricional: la adición de cacao soluble, algo que hace un tercio de los pequeños españoles. Esta práctica supone, en líneas generales, añadir al vaso de leche unos 14 gramos de azúcar -hay que recordar que la cantidad máxima que se recomienda que los niños no superen en un día son 19 g para los niños de menos de 6

años, y 30 g para los mayores-. Esto es así porque los productos más vendidos de esta categoría (cacao soluble) contienen hasta un 75% de azúcar. “La leche es sin duda un alimento perfectamente saludable, siempre que no le añadamos un exceso de azúcar u otro tipo de productos como el cacao soluble clásico. De otro modo, un niño que salga de casa habiendo desayunado un vaso de leche con cacao soluble y unas galletas con toda probabilidad habrá sobrepasado, ya en el desayuno, la máxima cantidad diaria de azúcar que se recomienda no superar”, señala Jean-Baptiste Boubault, cofundador de El CoCo.

En cuanto al pan, que es percibido generalmente como una opción saludable, debería de incluirse en la dieta en sus versiones integrales y no “ultraprocesadas”. Según el análisis de El CoCo, de entre los panes más vendidos en supermercados un 70% contendría un exceso de sal y un 50% un exceso de calorías (que normalmente proceden de la inclusión en esos panes de azúcares y grasas añadidas).

Obesidad infantil

Según los datos de 2019, en España el 23,3% de los niños de entre 6 y 9 años tendría sobrepeso, y el 17,3% sufriría de obesidad de acuerdo con los estándares de la OMS. “La obesidad infantil es un tema preocupante por las enormes implicaciones que conlleva en la salud tanto presente como futura de los afectados. Uno de los principales problemas es que muchas veces podemos creer que estamos dando alimentos saludables a nuestros hijos cuando en realidad no es así”, explica Boubault. “Para nosotros la educación nutricional es un objetivo prioritario y, aunque es cierto que los consumidores se preocupan cada vez más por su salud y los productos que comen, todavía hay mucho en lo que trabajar en el caso de los niños. En general, podemos tomar para desayunar cualquier cosa siempre que sean productos naturales y, a poder ser, cocinados en casa: huevos, sobras de la cena del día anterior, leche, yogur, frutas y verduras... El abanico es enorme, y siempre se pueden encontrar opciones que resulten sanas y atractivas para los más pequeños. Una forma de ‘cambiar el chip’ en cuanto al desayuno, consiste en considerar cualquier opción saludable que, de forma típica, pueda incluirse en otra ingesta, por ejemplo en cualquier comida o cena”, concluye Boubault.

El CoCo, un algoritmo científico que pone nota a la calidad nutricional de los alimentos

Mediante la aplicación de El CoCo se puede escanear el código de barras de cualquier producto y obtener una nota nutricional que orientará al respecto de la idoneidad de ese producto en un patrón de alimentación.

El algoritmo de El CoCo utiliza una metodología de puntuación propia e innovadora basada en diversos trabajos y escalas ya existentes, contrastadas y reconocidas por la comunidad científica por su utilidad y rigor. Por un lado, el perfil de nutrientes de la OMS (el European nutrient profile model) para distintas categorías de alimentos que indica qué productos o alimentos, según su naturaleza o características, deberían o no ser objeto de promoción orientada a niños; por otro, el sistema NOVA, basado en el grado de procesamiento de los alimentos; y por último, el sistema de advertencias del Gobierno Chileno, que establece una serie de “alertas” de aquellos productos que incluyan unas cantidades significativamente altas de azúcar, grasas saturadas, sodio y/o calorías. La combinación de estas tres métricas, verificada por el equipo de nutricionistas de El CoCo, ofrecerá al usuario una puntuación del 0 al 10, donde el 0 correspondería a productos mínimamente recomendables. Lo ideal sería centrar las elecciones en productos con una nota de 7 o superior.

*Metodología: El CoCo ha utilizado los datos de consumo infantil del Informe Aladino (Estudio sobre la Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2019) y ha analizado 2082 productos en las categorías de leche, galletas, pan o tostadas, cereales de desayuno y fruta fresca según su algoritmo, para conocer su calidad nutricional y su idoneidad para el consumo infantil.

Datos de contacto:

Contacto Prensa

649 52 02 88

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía Infantil](#) [Industria Alimentaria](#) [Ocio para niños](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>