



Grassot 3 ● 08025 Barcelona  
Tel. : (+34) 934 589 488  
Fax : (+34) 934 574 809  
E-mail : info@clauconsultors.com  
www.clauconsultors.com

**ESTUDIO SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS  
EN EL DESAYUNO DE LOS ESCOLARES DE LA  
COMUNIDAD DE MADRID**



**- E.2217 INFORME -**

**Marzo 2011**

**ESTUDIO SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS  
EN EL DESAYUNO DE LOS ESCOLARES DE LA  
COMUNIDAD DE MADRID**

para



**- E.2217 INFORME -**

**Marzo 2011**

**Estudio realizado por**



para



# Índice

☒	<b>PRESENTACIÓN DEL ESTUDIO</b>	<b>6</b>
☒	<b>INTRODUCCIÓN TÉCNICA</b>	
	• Consideraciones metodológicas	8
	• Ficha técnica	11
	• Estructura de la muestra	12
☒	<b>ANÁLISIS</b>	
1.	<b>HÁBITO DE DESAYUNAR Y OMISIÓN DEL DESAYUNO</b>	<b>17</b>
1.1.	Índice de escolares que desayunan	19
1.2.	Índice de escolares que comen a media mañana	20
1.3.	Tipología en relación con las comidas previas al mediodía	21
2.	<b>CONTEXTO SITUACIONAL DEL DESAYUNO</b>	<b>23</b>
2.1.	Hora de levantarse	25
2.2.	Lugar en el que se desayuna	26
2.4.	Quién elabora el desayuno	27
2.3.	Con quién se desayuna	28
2.5.	Qué actividad se realiza mientras se desayuna	29
2.6.	Duración del desayuno	30

# Índice

<b>3. ALIMENTOS CONSUMIDOS EN EL DESAYUNO</b>	<b>32</b>
3.1. Principales alimentos consumidos	34
3.2. Tipologías de alimento consumidas	35
3.3. Principales combinaciones de alimentos	36
3.4. Presencia en el desayuno de grandes categorías de alimento	37
3.5. Composición del desayuno por grandes categorías de alimento	38
<b>4. ALIMENTOS CONSUMIDOS A MEDIA MAÑANA</b>	<b>40</b>
4.1. Principales alimentos consumidos	41
4.2. Tipologías de alimento consumidas	42
4.3. Principales combinaciones de alimentos	43
<b>5. ALIMENTOS CONSUMIDOS ANTES DE LA COMIDA (DESAYUNO + MEDIA MAÑANA)</b>	<b>45</b>
5.1. Principales alimentos consumidos	47
5.2. Tipologías de alimento consumidas	48
5.3. Principales combinaciones de alimentos	49
5.4. Presencia en el desayuno de grandes categorías de alimento	50
5.5. Composición del desayuno por grandes categorías de alimento	51

# Índice

6.	<b>OPINIONES SOBRE EL DESAYUNO</b>	<b>53</b>
6.1.	Atractivo del desayuno	55
6.2.	El desayuno comparativamente con otras comidas	57
6.3.	Elementos motivadores en el desayuno	60
6.4.	Elementos desalentadores en el desayuno	61
6.5.	Importancia percibida del desayuno	62
☒	<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	<b>64</b>
☒	<b>CUESTIONARIO</b>	



, la Federación de Diabéticos Españoles, con el apoyo y colaboración del Defensor del Menor de la Comunidad de Madrid han promovido la realización del **estudio sobre los hábitos alimenticios en el desayuno de los escolares** de esta región que presentamos en este informe. La voluntad de impulsar dicho estudio surge de la constatación que una alimentación inadecuada puede ser un factor de riesgo para los niños en el desarrollo de patologías como la obesidad o la diabetes y que el desayuno, básico para el desarrollo físico e intelectual de los preadolescentes, debe constituir una de sus principales comidas pero no suele recibir la importancia debida.

Por ello, con el fin de conocer y poder plantear soluciones a conductas alimentarias inadecuadas, FEDE **solicitó a CLAU CONSULTORS** la elaboración de una **encuesta entre la población escolar de 9 a 13 años de la Comunidad de Madrid**, mediante la cuál pudieran conocerse detalladamente los hábitos alimentarios en el desayuno de este sector de la población, incluyendo el tipo de alimentos que consumen con más frecuencia y los factores que influyen su conducta alimentaria.



# INTRODUCCIÓN TÉCNICA

## CONSIDERACIONES METODOLÓGICAS

El objetivo central del presente *Estudio sobre los hábitos alimenticios en el desayuno de los escolares* es el de obtener un retrato fidedigno de los hábitos de desayuno de los niños y niñas de 9 a 13 años de la comunidad de Madrid, incluyendo la evaluación de los alimentos concretos que toman, el contexto en que desayunan así como su valoración sobre la primera comida del día.

El estudio está basado en una encuesta realizada a una muestra representativa de la población que se estudia. En ese sentido, **en tanto que encuesta**, debe tenerse en cuenta que **no equivale a un diario dietético**\* completo y exhaustivo en el que se ha registrado en el momento de la ingesta cada alimento consumido cuantificado con cantidades precisas.

En lugar de eso se ha preguntado a entrevistados y entrevistadas algunas horas después del momento del desayuno acerca de sus hábitos y opiniones. En consecuencia **en ocasiones los entrevistados no han descrito los alimentos de forma suficientemente precisa** a pesar de los esfuerzos del encuestador (p.e. dicen haber consumido un bocadillo pero no dicen o no recuerdan de qué). Esta falta de precisión afecta también a las cantidades consumidas (difíciles de precisar objetivamente) y a los datos de peso o de altura de los entrevistados, que se recogían preguntándoles directamente y que, por inexactos, han acabado resultando poco útiles.

---

(\*) Reclutar una muestra y solicitarle que cumplimente un *diario dietético* en el que consigna los alimentos que consume es una metodología de uso frecuente cuando se investigan los hábitos alimentarios de una población. No obstante, un diario dietético no puede ser cumplimentado por niños pequeños de forma autónoma, sin la ayuda de un adulto, por lo que no es una alternativa metodológica adecuada en este caso además de resultar mucho más costosa.

## CONSIDERACIONES METODOLÓGICAS

Esta limitación asociada al **mecanismo de recogida de los datos dificulta una estimación rigurosa de en que medida las cantidades consumidas de cada alimento son suficientes** o son las más adecuadas para la dieta de los entrevistados. Por ello en el presente informe se hace hincapié en la presencia o ausencia de determinados alimentos o categorías de alimento pero no se evalúa en que grado el volumen consumido es más o menos adecuado en una dieta equilibrada.

Con el fin de reducir la imprecisión propia de recoger este tipo de datos mediante una encuesta, en la **elaboración del cuestionario se ha tratado de enfocar en un momento concreto los datos que se solicitaban**, evitando pedir a los entrevistados que generalizaran acerca de lo que suelen hacer con mayor frecuencia. Es por ello que se prefirió preguntar por las pautas seguidas en un día real, el día anterior a la entrevista, en lugar de por las de un día de escuela genérico.

También con el objetivo de optimizar los recursos disponibles **se concentraron las encuestas en los días laborables normales**, es decir, **se descartó recoger información** tanto de los **días laborables** que por un motivo u otro hubieran sido **anómalos** (en los que las pautas de desayuno podrían haberse modificado) **como de los días festivos**. Esta última exclusión probablemente no revista excesiva importancia ya que es conocido por estudios como el de enKid\* que los hábitos alimentarios seguidos en días festivos tienden a ser substancialmente similares a los del resto de la semana.



(\*) El Estudio enKid es un amplio y ambicioso estudio nutricional de la población infantil y juvenil española iniciado en el año 1997 y terminado en el 2000 bajo el patrocinio exclusivo de la empresa Kellogg. Ha servido de base de una colección de libros dirigida por Lluís Serra Majem y Javier Aranceta Bartrina editados por Masson.



## CONSIDERACIONES METODOLÓGICAS

Dos últimas observaciones de carácter general sobre la naturaleza de los resultados obtenidos. **El tamaño muestral de la presente encuesta, aunque óptimo para el estudio de las principales variables objeto de estudio,** resulta insuficiente para resultar concluyente en cuestiones de detalle. Aunque en el desglose de algunos resultados se facilitan porcentajes muy reducidos y a pesar de que estudiando las tablas de resultados pueden apreciarse pequeñas diferencias en las diversas variables de segmentación (según el sexo o la edad del entrevistado por ejemplo), es preciso ser consciente que en la mayoría de los casos esas diferencias no son estadísticamente significativas sino, a lo sumo, indicativas dado que **el tamaño muestral es insuficiente para profundizar en diferencias de poca magnitud.**

Finalmente apuntar que el diseño de la encuesta fue realizado para que respondiera a la estructura de la población infantil de 9 a 13 años de la Comunidad de Madrid. **Las leves desviaciones entre la muestra finalmente recogida y la estructura del universo muestral han sido corregidas mediante la ponderación de los datos,** un mecanismo estadístico de uso habitual mediante el cuál se proporciona un peso distinto a cada una de las encuestas de la muestra para que la muestra recogida se corresponda con mayor exactitud a la población real.

## FICHA TÉCNICA

### Universo

Niños y niñas de 9 a 13 años

### Ámbito

Comunidad Autónoma de Madrid

### Muestra

**440 encuestas**, con un margen de error global de  $\pm 4,77\%$ , para un nivel de confianza del 95,5% (dos sigma) y en el supuesto de máxima indeterminación ( $p/q=50/50$ ).

### Selección

Aleatoria, según cuotas por sexo, edad, país de nacimiento (España/fuera de España) y municipio.

### Entrevista

Personal (*face to face*)

### Fecha del trabajo de campo

Del 11 al 27 de enero de 2011

### Realización

CLAU CONSULTORS

### Dirección

Jordi Solà

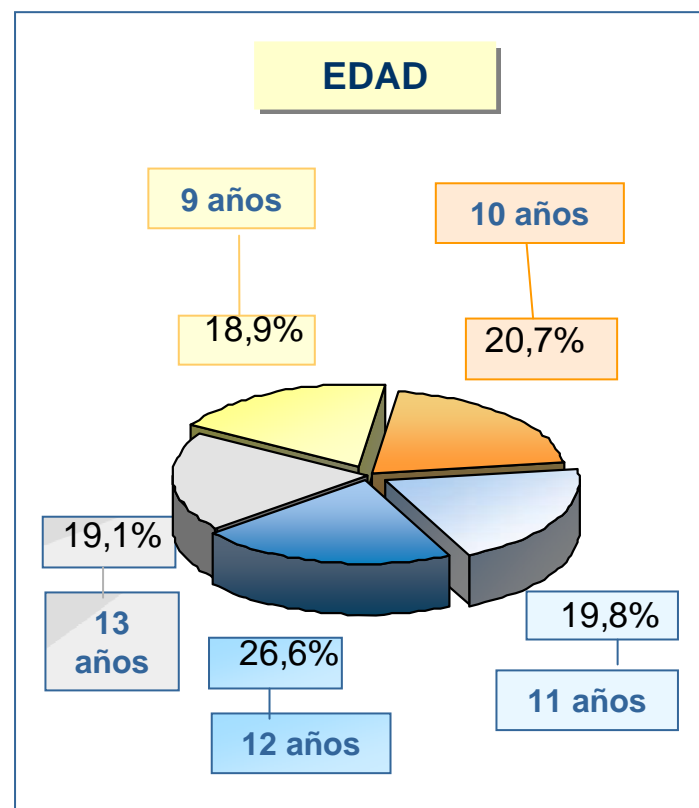
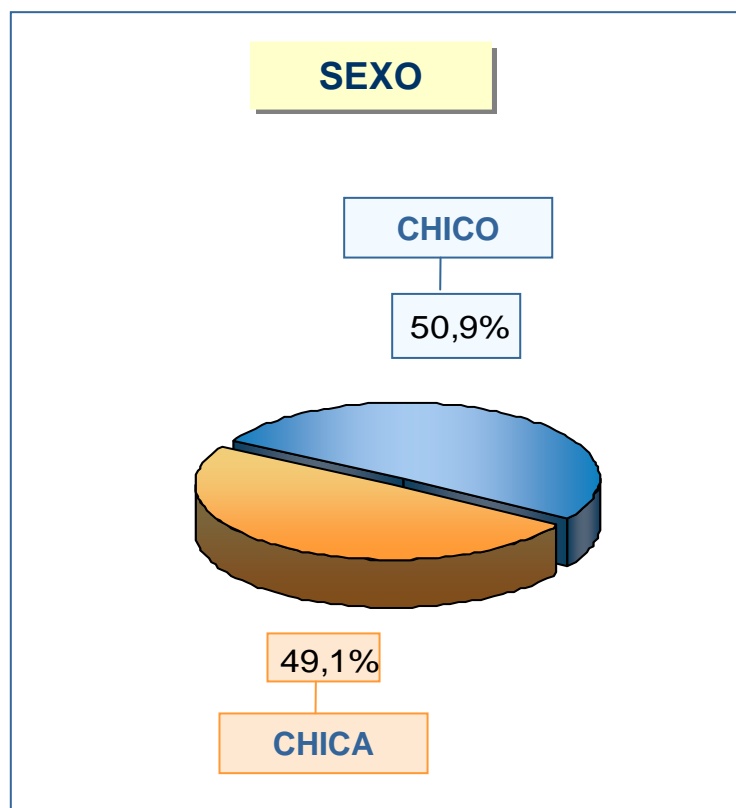
### Equipo técnico

Miquel Solà



## ESTRUCTURA DE LA MUESTRA

Los resultados que se mencionan están referidos a las **440** entrevistas realizadas\*, distribuidas en los siguientes segmentos:

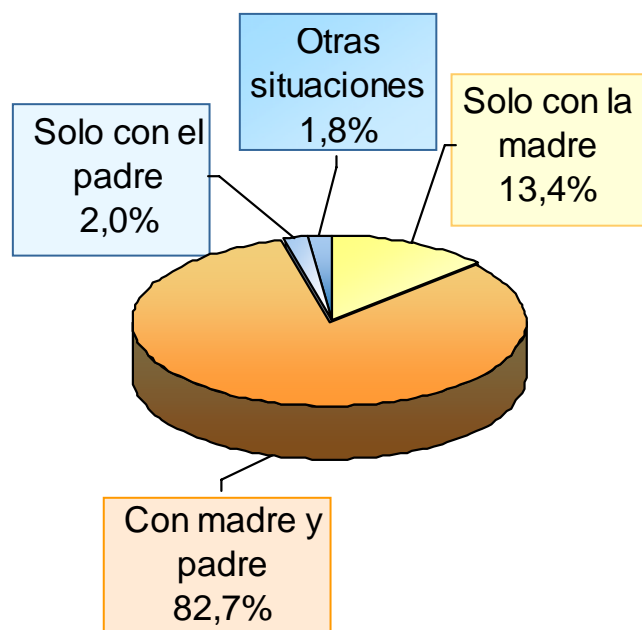


\* Distribución real de las encuestas obtenidas, antes de la ponderación

## ESTRUCTURA DE LA MUESTRA

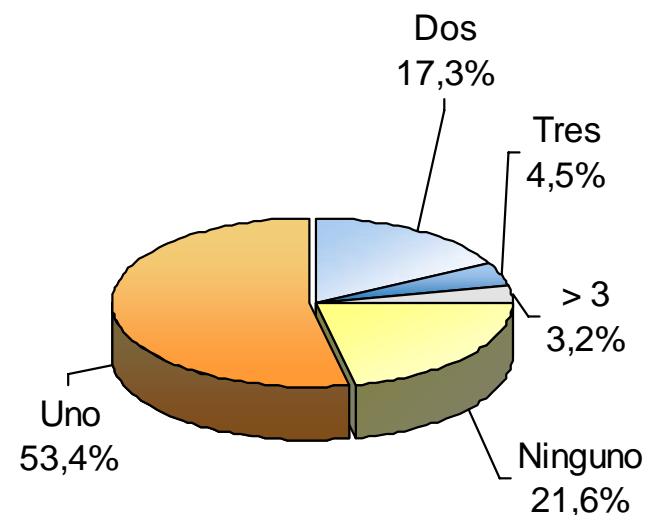
### SITUACIÓN FAMILIAR

¿Vives con tus padres?



### Nº DE HERMANOS Y HERMANAS

¿Cuántos hermanos y cuántas hermanas tienes?

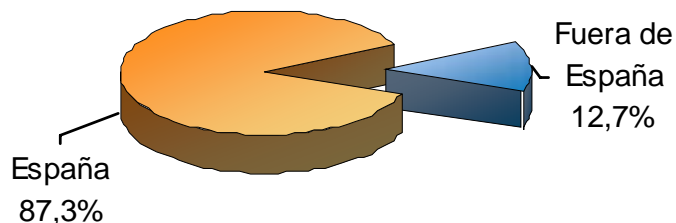


**MEDIA: 1,2 hermanos y hermanas**

\* Distribución real de las encuestas obtenidas, antes de la ponderación

# ESTRUCTURA DE LA MUESTRA

## PAÍS DE NACIMIENTO



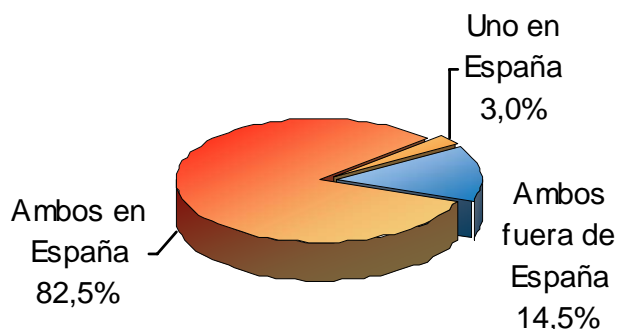
BASE: TOTAL MUESTRA (440 ENTREVISTADOS)

## PRINCIPALES PAÍSES DE ORIGEN

### Entrevistado

COLOMBIA  
RUMANIA  
PERU  
ECUADOR  
ARGENTINA  
MARRUECOS  
BULGARIA  
PARAGUAY

## PAÍS DE NACIMIENTO DE SUS PROGENITORES



BASE: TOTAL MUESTRA (440 ENTREVISTADOS)

### Madre

COLOMBIA  
RUMANIA  
PERU  
REPUBLICA DOMINICANA  
ECUADOR  
MARRUECOS  
BULGARIA  
ARGENTINA

### Padre

COLOMBIA  
RUMANIA  
ECUADOR  
PERÚ  
MARRUECOS  
REPUBLICA DOMINICANA  
BULGARIA  
ARGENTINA



\* Distribución real de las encuestas obtenidas, antes de la ponderación

# ANÁLISIS

# 1. HÁBITO DE DESAYUNAR Y OMISIÓN DEL DESAYUNO



# 1. HÁBITO DE DESAYUNAR Y OMISIÓN DEL DESAYUNO

Desde hace varias décadas el desayuno suscita un considerable interés científico en el ámbito de la nutrición, especialmente sobre el papel que desempeña en el equilibrio nutricional de los niños y niñas: **los niños que no desayunan difícilmente consiguen complementar con las demás raciones del día los aportes necesarios** de energía, calcio y otros nutrientes. En este sentido, la **ración del desayuno representa un ingreso de energía y nutrientes de gran trascendencia** en el equilibrio nutricional, cobertura de las ingestas energéticas de referencia, potencialidades cognitivas y rendimiento físico.

Aunque en Europa el desayuno tiene distintas variantes en cuanto a su composición y horario, en los países del sur de Europa el desayuno no ha constituido históricamente una comida importante del día. **Tradicionalmente en España la primera ración del día, el desayuno, ha sido una comida ligera.** Cuando buena parte de la población residía en un entorno rural era frecuente levantarse al amanecer y realizar un desayuno no muy abundante antes de iniciar las tareas del campo. Sin embargo, **el almuerzo a media mañana, entre las diez y las once, sí era una comida importante** en la que no faltaban los embutidos, el queso, los huevos, el pan y el vino.

Sea por estas razones de carácter histórico o sea por otros condicionamientos sociales de hoy en día, **el estudio riguroso de las pautas de desayuno de la población escolar de nuestro país en la actualidad precisa contemplar la ingesta alimenticia de dos momentos temporales a lo largo de la mañana** de un día de escuela: el del desayuno propiamente dicho, ración consumida al poco de levantarse y antes de acudir al colegio, y el de la comida de media mañana, consumida en el colegio durante el descanso y al que la evolución de la lengua ha dejado sin nombre.



# 1. HÁBITO DE DESAYUNAR Y OMISIÓN DEL DESAYUNO

Según los resultados obtenidos en el estudio, **el 96% de los escolares consume la ración del desayuno**, el 97% de los varones y el 94,5% del subgrupo femenino. Por edad los más mayores (12-13 años) tienden a prescindir del desayuno en mayor medida que los más pequeños aunque las diferencias, más grandes que respecto al sexo pero aun así leves (94,4% frente a 97%), no resultan significativas.

Por otro lado **aproximadamente 4 de cada 5 escolares (80,7%) refieren consumir algún alimento o alimentos a media mañana**, independientemente de la ración del desayuno. Esta ingesta se realiza en mayor medida entre las chicas (83,3%) y entre los más pequeños (81,9%) y es menor entre los chicos (78,2%) y entre los más mayores (78,9%) aunque nuevamente lo exiguo de las diferencias no permite ser concluyente con la muestra dada.

Consideradas ambas ingestas conjuntamente, la situación más habitual, que corresponde con **el 77,8% de los entrevistados**, es que el escolar **desayune y posteriormente complemente esta ración** con algún alimento **a media mañana**. Poco menos de una quinta parte, **el 18,2%, solo desayuna y no complementa esta ingesta durante el recreo**. Finalmente, **el 4% que no desayuna se divide en un 2,9% que no come nada hasta media mañana y en un 1,1% que no come nada durante toda la mañana hasta la hora de la comida**.

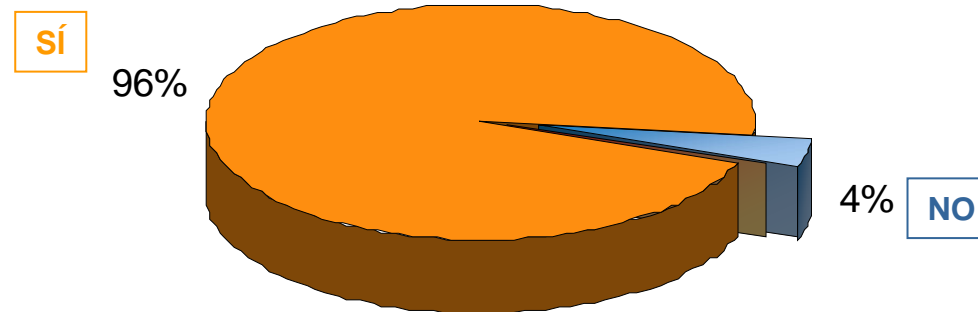
El comportamiento mayoritario (y preferible), desayunar y complementar la ingesta a media mañana, está más extendido entre las chicas (79,6%) y entre los más pequeños (79,7%) pero nuevamente las diferencias son poco relevantes.

# 1. HÁBITO DE DESAYUNAR Y OMISIÓN DEL DESAYUNO

## 1.1. Índice de escolares que desayunan

P.4 ¿Comiste o bebiste algo ayer por la mañana (antes de ir al colegio)?

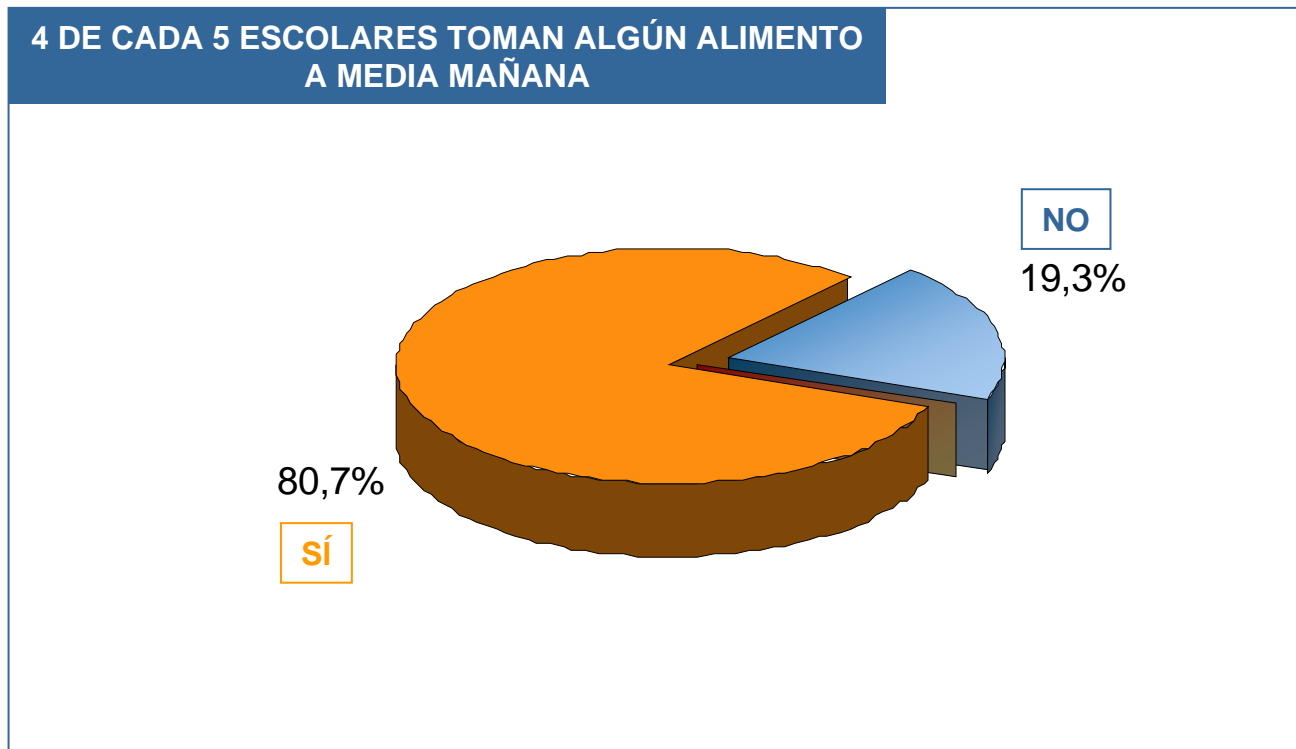
UN 4% DE ESCOLARES NO TOMAN NINGÚN ALIMENTO ANTES DE IR AL COLEGIO



# 1. HÁBITO DE DESAYUNAR Y OMISIÓN DEL DESAYUNO

## 1.2. Índice de escolares que comen a media mañana

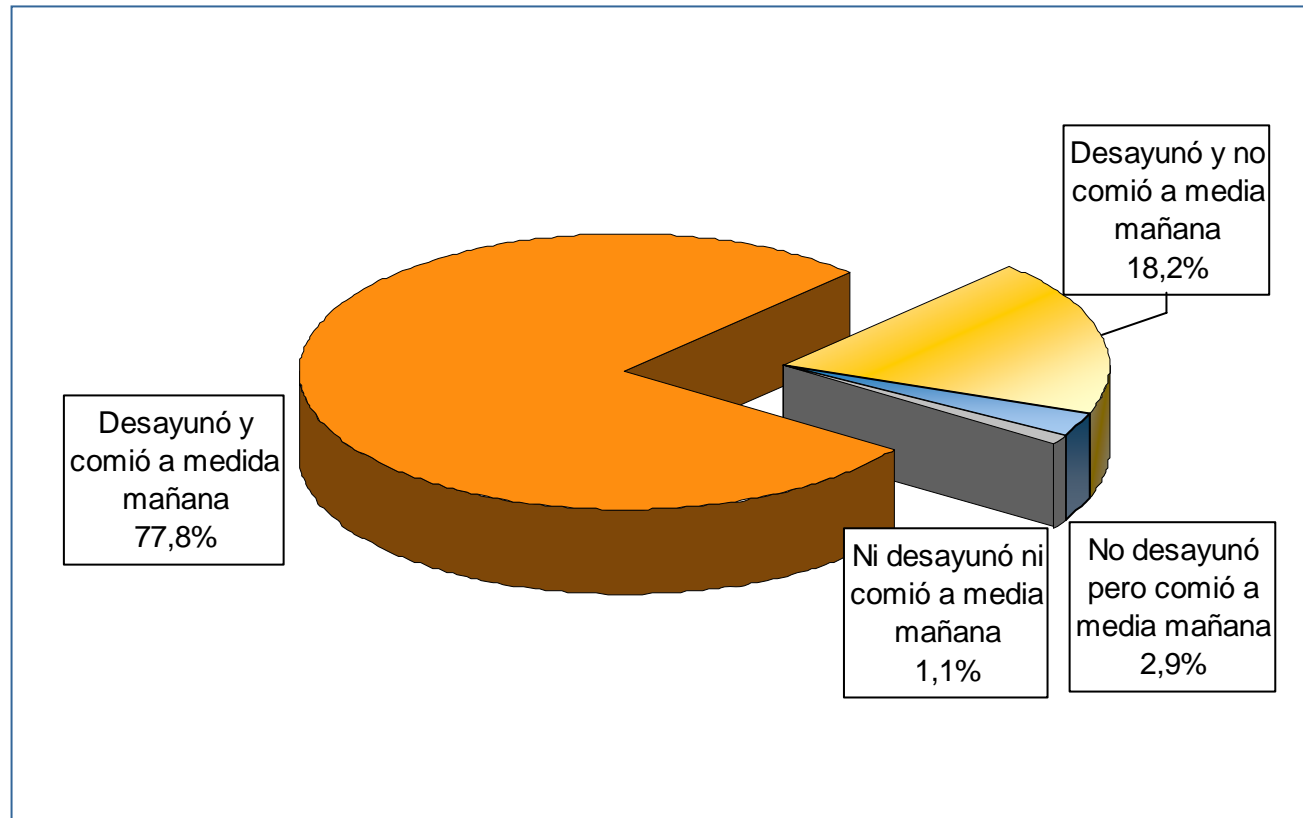
P.11 ¿Comiste o bebiste algo ayer a media mañana (en el colegio)?



# 1. HÁBITO DE DESAYUNAR Y OMISIÓN DEL DESAYUNO

## 1.3. Tipología en relación con las comidas previas al mediodía

P.4 ¿Comiste o bebiste algo ayer por la mañana (antes de ir al colegio)?  
P.11 ¿Comiste o bebiste algo ayer a media mañana (en el colegio)?



BASE: TOTAL MUESTRA (440 ENTREVISTADOS)

## 2. CONTEXTO SITUACIONAL DEL DESAYUNO



## 2. CONTEXTO SITUACIONAL DEL DESAYUNO

El **contexto en el que se desarrolla el desayuno** ha sido señalado con frecuencia como uno de los **factores determinantes de su calidad**. Así, se ha apuntado con frecuencia que son peores los desayunos de quienes desayunan solos (es decir, sin compañía), con poco tiempo (o con prisas) o bien viendo la televisión.

Con el fin de determinar la influencia de estos factores en la encuesta se incluían las siguientes **preguntas relativas al contexto** del desayuno:

- Hora de levantarse
- Lugar donde se desayunaba
- Quien elaboró el desayuno
- Con quién se había desayunado
- Qué se hacía mientras se desayunaba
- Qué duración había tenido el desayuno

Los datos recogidos confirman mayoritariamente la previsión. Solo la mitad de los escolares (48,2%) se levanta antes de las 8h e incluso 1 de cada 6, el 16,4%, lo hace después de las 8h lo que condiciona el tiempo disponible para desayunar. Así **quienes se levantan después de las 8h desayunan en menor medida** (solo el 92%) **y dedican menos tiempo al desayuno**.

Por otro lado **quienes desayunan solos toman en conjunto desayunos** más simples, **compuestos en mayor medida de leche sola o bien con galletas o con cereales a los que dedican menos tiempo** que quienes desayunan en compañía.

## 2. CONTEXTO SITUACIONAL DEL DESAYUNO

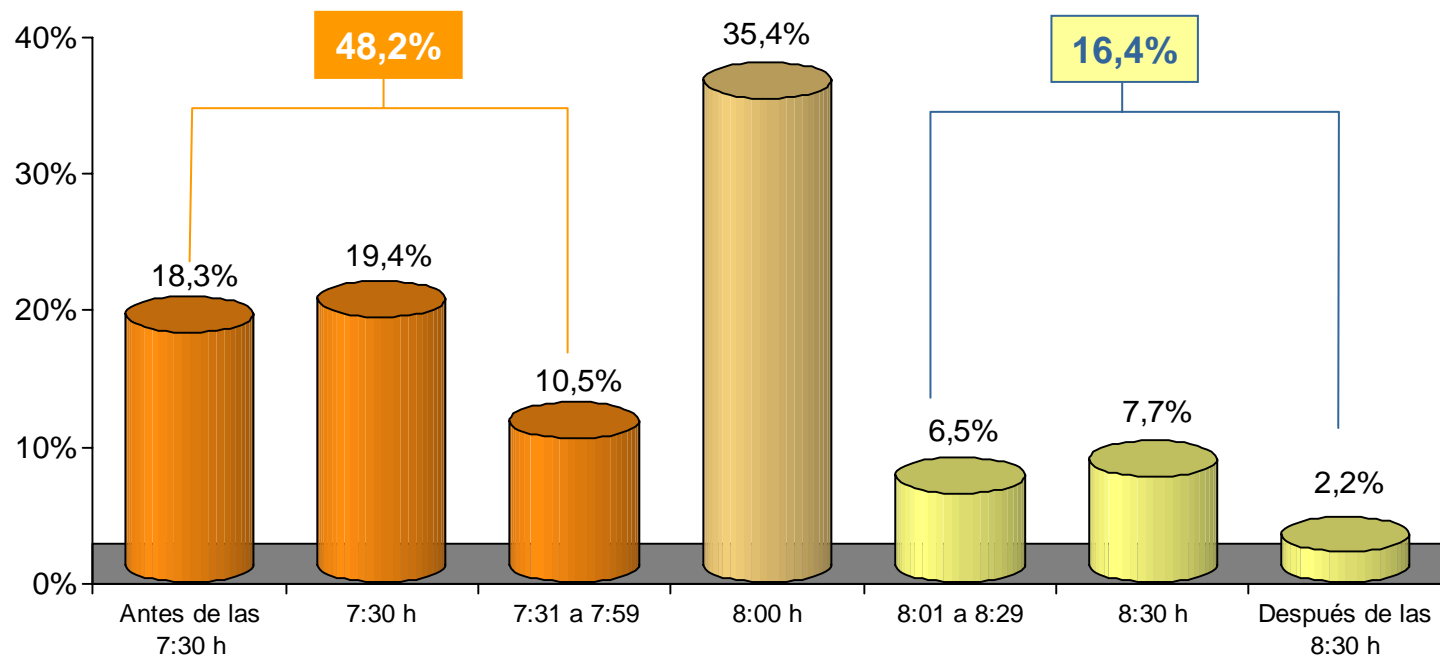
Finalmente, **quienes desayunan sin realizar otras actividades parecen ser también quienes en mayor medida realizan desayunos más completos** (10,3% toman Lácteos+Cereales+Fruta) **pero** cuando analizamos el tiempo que dedican vemos que **desayunan en menos tiempo que quienes ven TV, conversan o hacen otras actividades junto con el desayuno**. Ello nos debe llevar a relativizar el impacto en un buen desayuno del tiempo ocupado en desayunar: puede que tarden más simplemente porque reparten su atención entre el desayuno y otra actividad, no porqué desayunen a conciencia.

## 2. CONTEXTO SITUACIONAL DEL DESAYUNO

### 2.1. Hora de levantarse

P.3 ¿A qué hora te levantaste ayer por la mañana?

**SOLO LA MITAD DE LOS ESCOLARES SE LEVANTAN ANTES DE LAS 8 H**



El 96,7% desayuna y dedica 13,3 m. de media

El 96,5% desayuna y dedica 12,5 m.

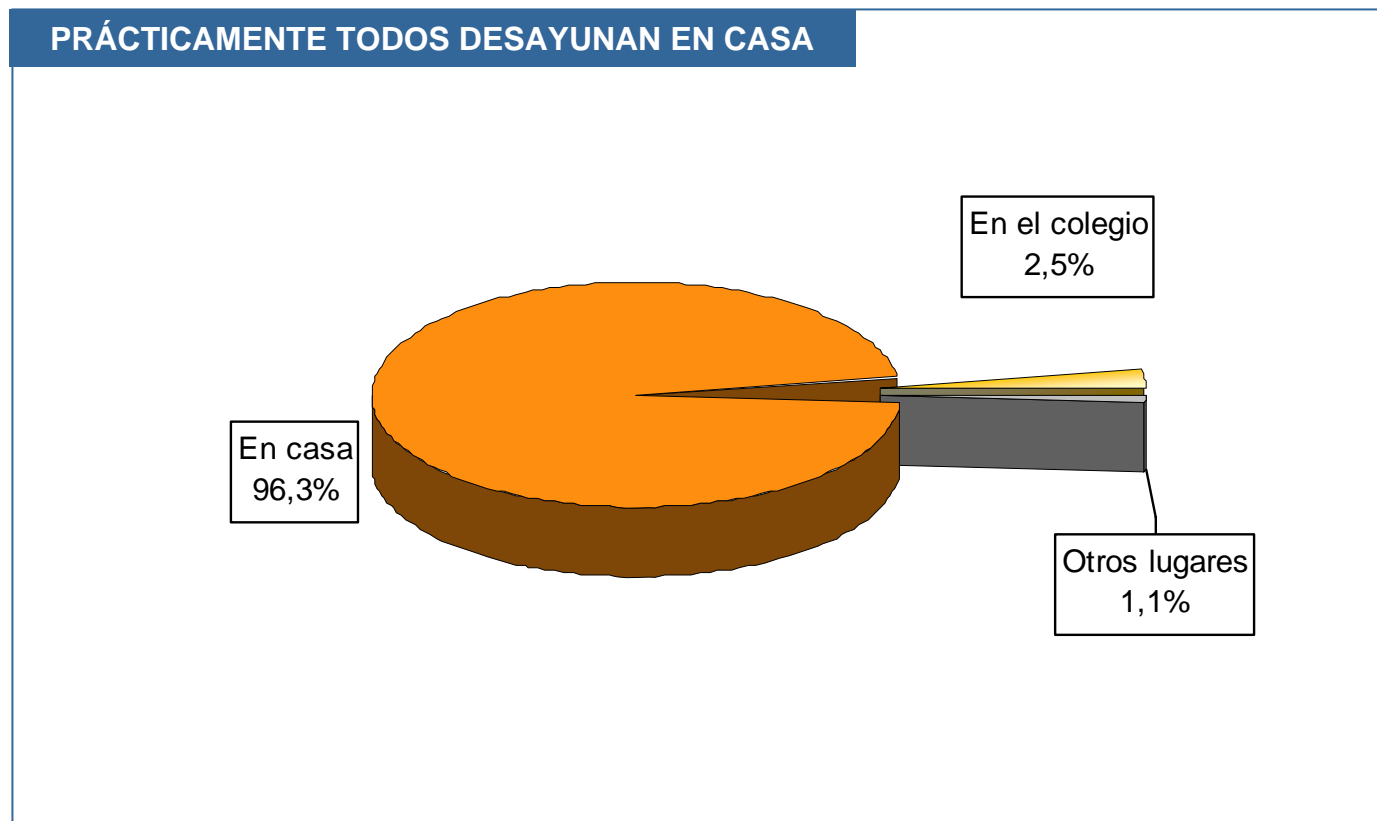
El 92,7% desayuna y dedica 11,2 m.

BASE: TOTAL MUESTRA (440 ENTREVISTADOS)

## 2. CONTEXTO SITUACIONAL DEL DESAYUNO

### 2.2. Lugar en el que se desayuna

P.5 ¿Dónde desayunaste ayer?



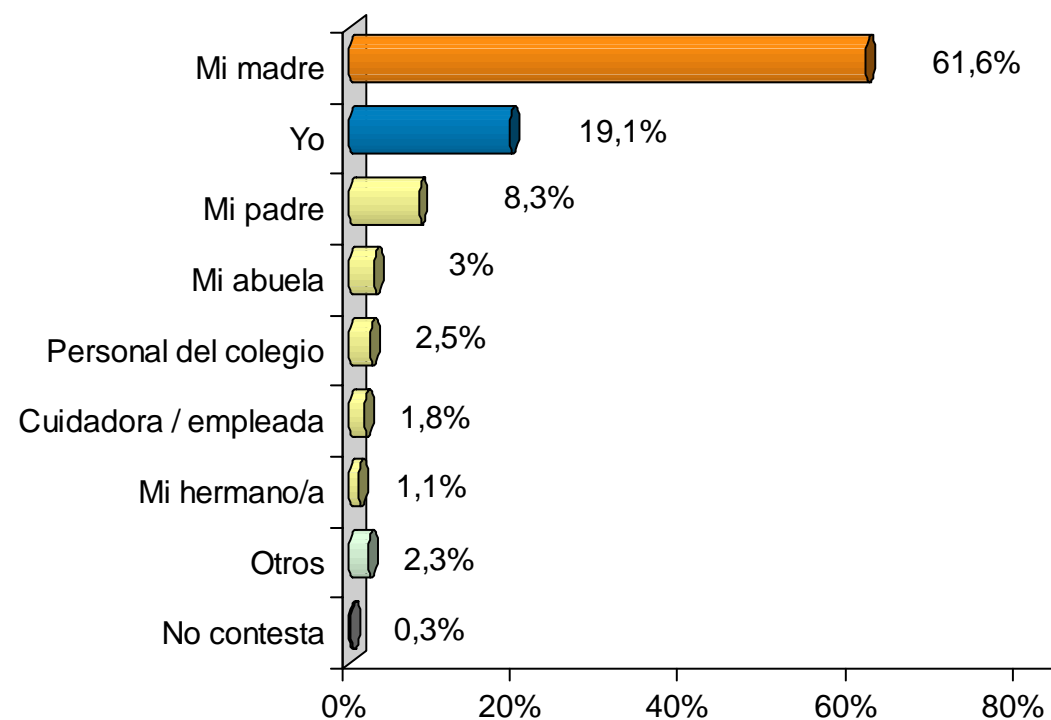
BASE: 423 ENCUESTADOS QUE DESAYUNARON

## 2. CONTEXTO SITUACIONAL DEL DESAYUNO

### 2.3. Quien elabora el desayuno

P.7 ¿Quién hizo el desayuno?

EN 2 DE CADA 3 CASOS EL DESAYUNO LO PREPARÓ LA MADRE

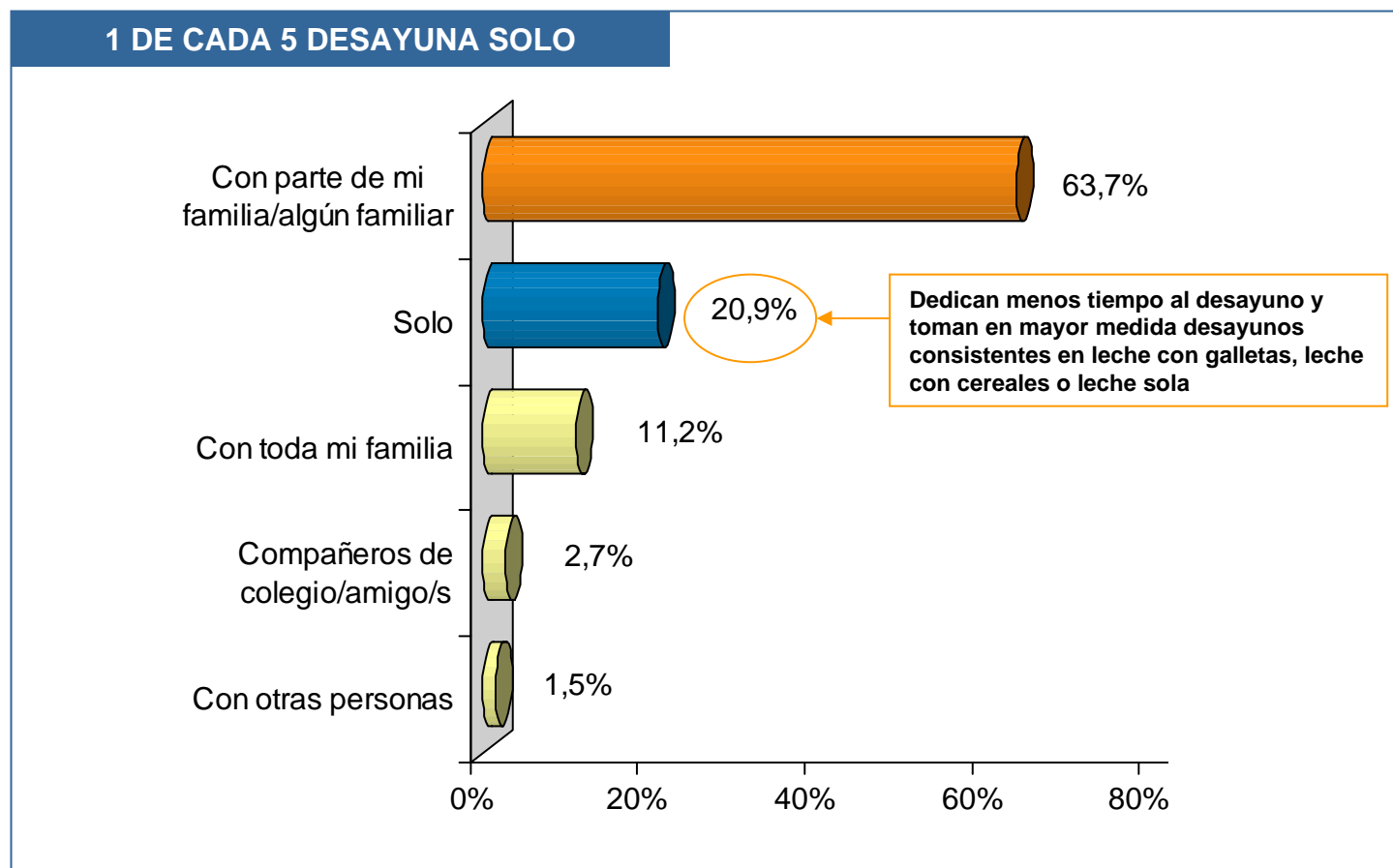


BASE: 423 ENCUESTADOS QUE DESAYUNARON

## 2. CONTEXTO SITUACIONAL DEL DESAYUNO

### 2.4. Con quien se desayuna

P.6 ¿Con quién desayunaste?

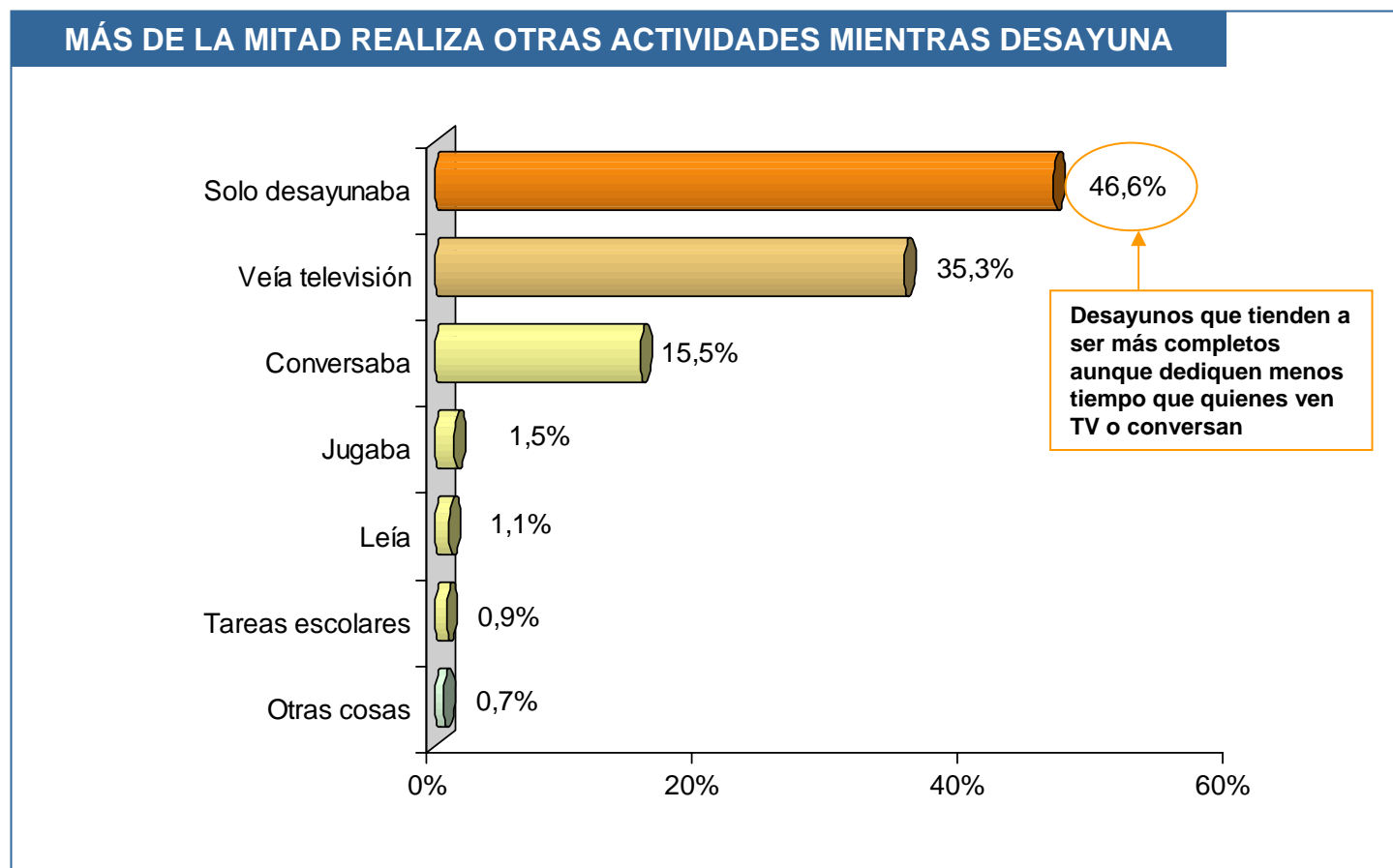


BASE: 423 ENCUESTADOS QUE DESAYUNARON

## 2. CONTEXTO SITUACIONAL DEL DESAYUNO

### 2.5. Que actividad se realiza mientras se desayuna

P.8 ¿Qué hacías mientras desayunabas?



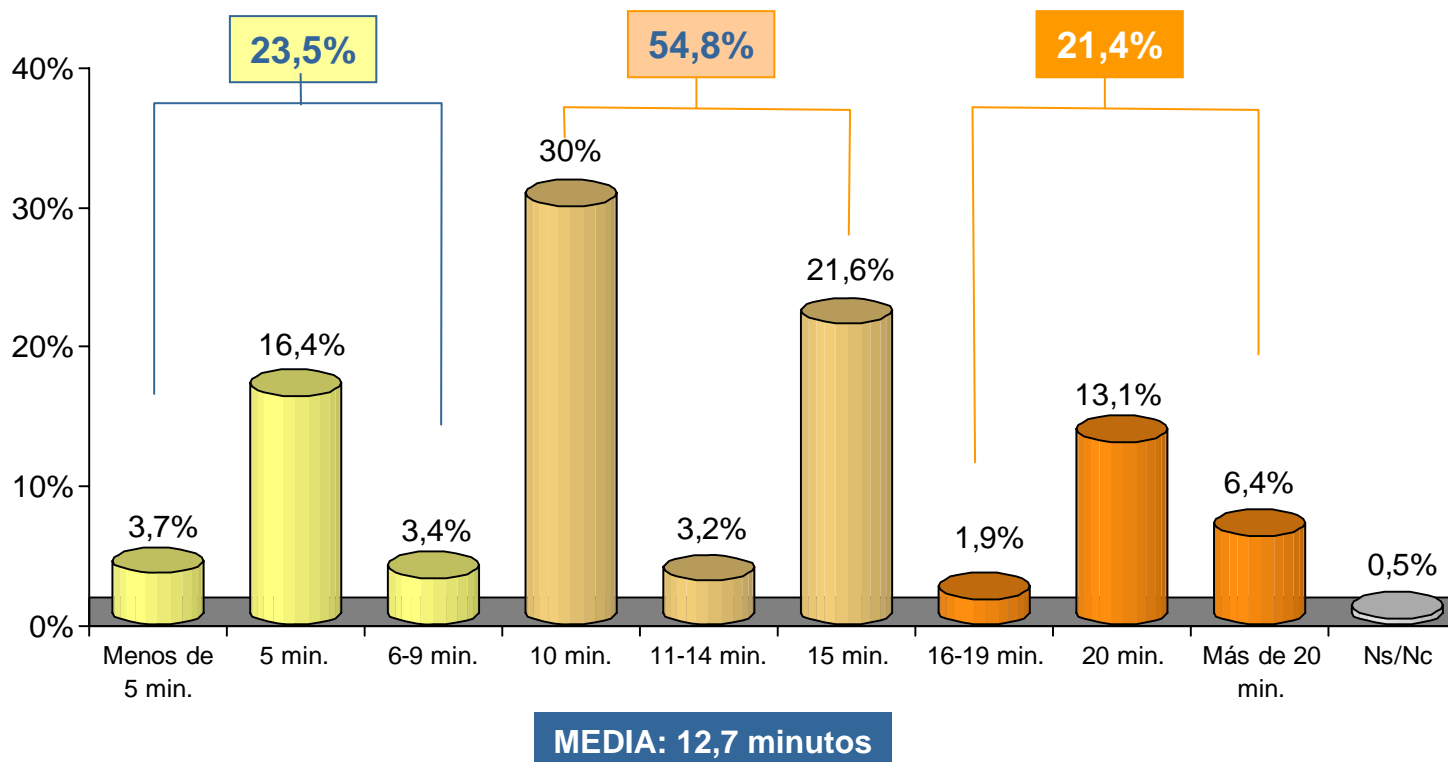
BASE: 423 ENCUESTADOS QUE DESAYUNARON

## 2. CONTEXTO SITUACIONAL DEL DESAYUNO

### 2.6. Duración del desayuno

P.9 ¿Cuánto tardaste en desayunar?

ENTRE 10 Y 15 MINUTOS ES LA DURACIÓN MÁS HABITUAL DEL DESAYUNO



# 3. ALIMENTOS CONSUMIDOS EN EL DESAYUNO



### 3. ALIMENTOS CONSUMIDOS EN EL DESAYUNO

Se solicitó a los entrevistados que detallaran los alimentos que habían consumido durante el desayuno con el máximo de detalle posible. En el presente apartado se recoge en primer lugar las respuestas de los entrevistados a dicha pregunta (3.1.) sin mayor elaboración para, a continuación, mostrar dichos alimentos codificados en diversas categorías de producto (3.2.): leche y lácteos, galletas, cereales, pan/tostadas, bocadillos, fruta, zumos bollería/repostería, bollería industrial y otras categorías residuales.

Aunque esta categorización de alimentos tiene aspectos discutibles(\*), tiene la ventaja de ser la que en mayor medida hace reconocibles los alimentos mencionados por los entrevistados a la vez que es la base para poder observar sintéticamente el tipo de desayunos más habituales (3.3.) entre la población estudiada.

Finalmente, con el objetivo de evaluar en la medida de lo posible la idoneidad dietética de la ración del desayuno se ha procedido a agrupar las categorías en tres grandes categorías de alimento: lácteos, cereales o fruta. Se ofrece la presencia o ausencia de alimentos pertenecientes a dichas categorizaciones (3.4.) así como la composición del desayuno considerando estas grandes categorías (3.5.).



(\*) Entre otros aspectos, hemos separado la bollería industrial del resto de la bollería con el fin de identificar aquellos productos que eran citados directamente por su nombre comercial a pesar de tener la certeza que buena parte de los que se recogen dentro del epígrafe bollería/repostería también son de fabricación industrial.

### 3. ALIMENTOS CONSUMIDOS EN EL DESAYUNO

La leche sola (44,6%) o chocolateada (47,1%) es el alimento más consumido en los **desayunos de los escolares** seguida por las galletas (30,4%) y por los cereales de desayuno (28,9%). La fruta, principalmente en forma de zumo, tiene una presencia muy limitada.

Por categorías de producto observamos que la **leche o los lácteos están presentes de manera prácticamente universal (93,5%)** seguida por galletas, cereales, pan en forma de tostadas o rebanadas y la bollería/repostería. **Los zumos y la fruta considerados conjuntamente solo están presentes en el 9,9% y el 4,5% de los desayunos** respectivamente.

Los desayunos más habituales combinan la **leche o los lácteos con otra categoría de producto**, sea este galletas (24,4%), cereales (17,2%), pan (9,4%) o una pieza de bollería (8,8%). **Únicamente leche se consume en otro 9,4% de los casos.**

Desde un punto de vista global podemos observar que **el 89,8% de todos los escolares toman algún lácteo** en el desayuno por solo un 13,5% que toma fruta. **El desayuno recomendado integrado por un lácteo, un cereal y fruta solo corresponde con el que toman el 7,9% de los escolares** (el 8,8% si preferimos considerar que la bollería o repostería satisface los criterios para considerarla una ración de cereales óptima).

### 3. ALIMENTOS CONSUMIDOS EN EL DESAYUNO

#### 3.1. Principales alimentos consumidos

P.10 ¿Qué tomaste [en el desayuno]?

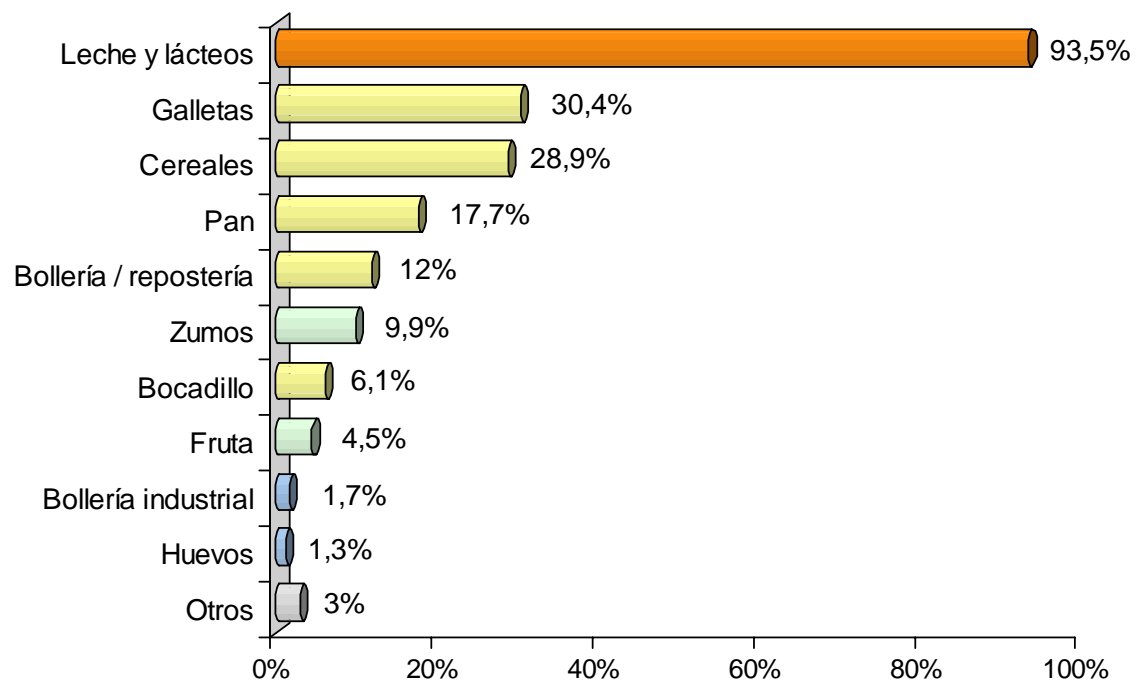
ALIMENTOS MÁS MENCIONADOS		OTROS ALIMENTOS CITADOS (<1% menciones)	
Alimento	% menciones		
Leche chocolateada	47,1	Bocadillo de queso	Batido de leche
Leche sola	44,6	Café con leche	Pan con mermelada
Galletas	30,4	Actimel	Macedonia
Cereales de desayuno	28,9	Tostada con aceite	Donuts
Tostada (sola o sin especificar con qué)	8,6	Tostada con mantequilla	Zumo de melocotón
Zumo (sin especificar sabor)	7,1	Platano	Tortilla
Magdalenas	6	Naranja	Sobados
Bocadillo (sin especificar contenido)	2,9	Yogurt	Panqueque
Zumo de naranja	2,6	Churros	Roscón
Pan (solo o sin especificar con qué)	2,4	Sandwich jamón y queso	Mandarina
Tostada con mermelada	2,1	Huevos	Chocolate, chocolatina
Bollo (genérico)	2	Te	Tostada con jamón
Fruta (sin especificar cuál)	1,6	Arepa	Tarta
Bollería industrial	1,5	Tostada con queso	Pan de leche
Croissant	1,3	Ensamada	Bocadillo de mortadela y queso
Bocadillo de jamón	1,4	Pan con aceite	Otros
Queso, quesito, babybel	1,2		
Bizcocho	1,2		
Manzana	1,1		

### 3. ALIMENTOS CONSUMIDOS EN EL DESAYUNO

#### 3.2. Tipologías de alimento consumidas

P.10 ¿Qué tomaste [en el desayuno]?

LA LECHE JUNTO CON OTROS LACTEOS CONSTITUYE EL PRINCIPAL TIPO DE ALIMENTO PRESENTE EN EL DESAYUNO



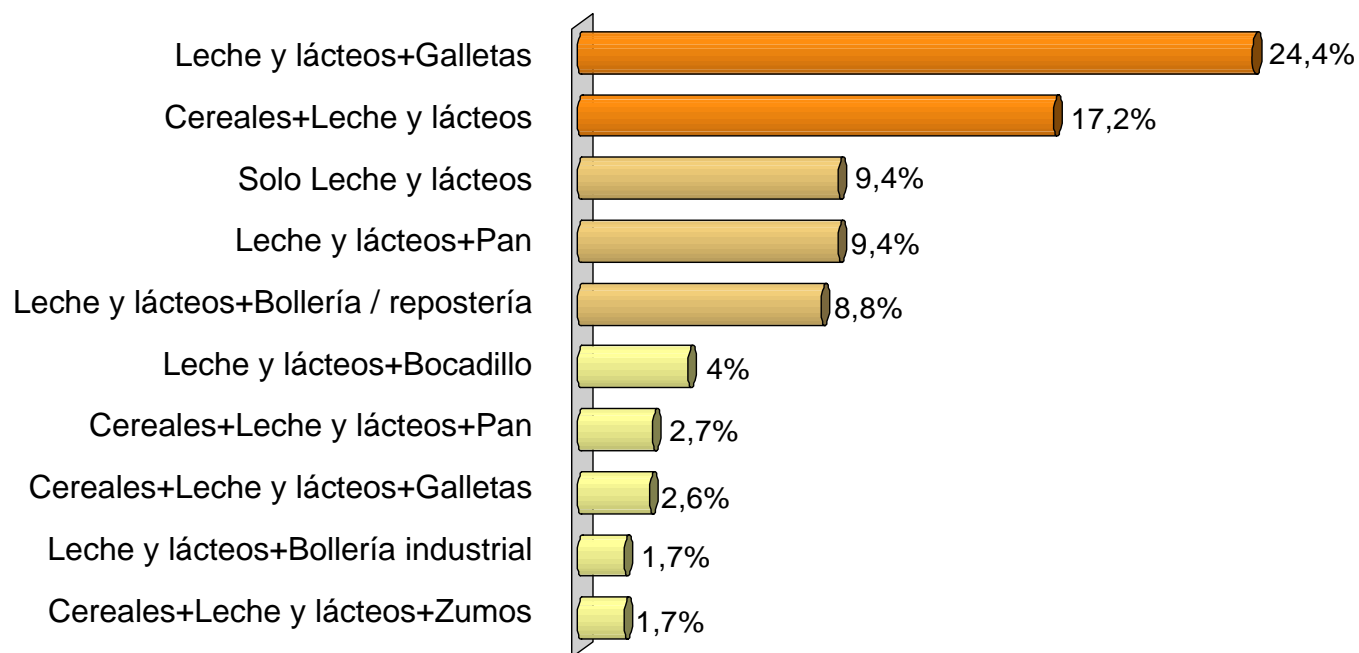
BASE: 423 ENCUESTADOS QUE DESAYUNARON

### 3. ALIMENTOS CONSUMIDOS EN EL DESAYUNO

#### 3.3. Principales combinaciones de alimentos

P.10 ¿Qué tomaste [en el desayuno]?

#### LA LECHE CON GALLETAS O BIEN CON CEREALES ES EL DESAYUNO MÁS HABITUAL

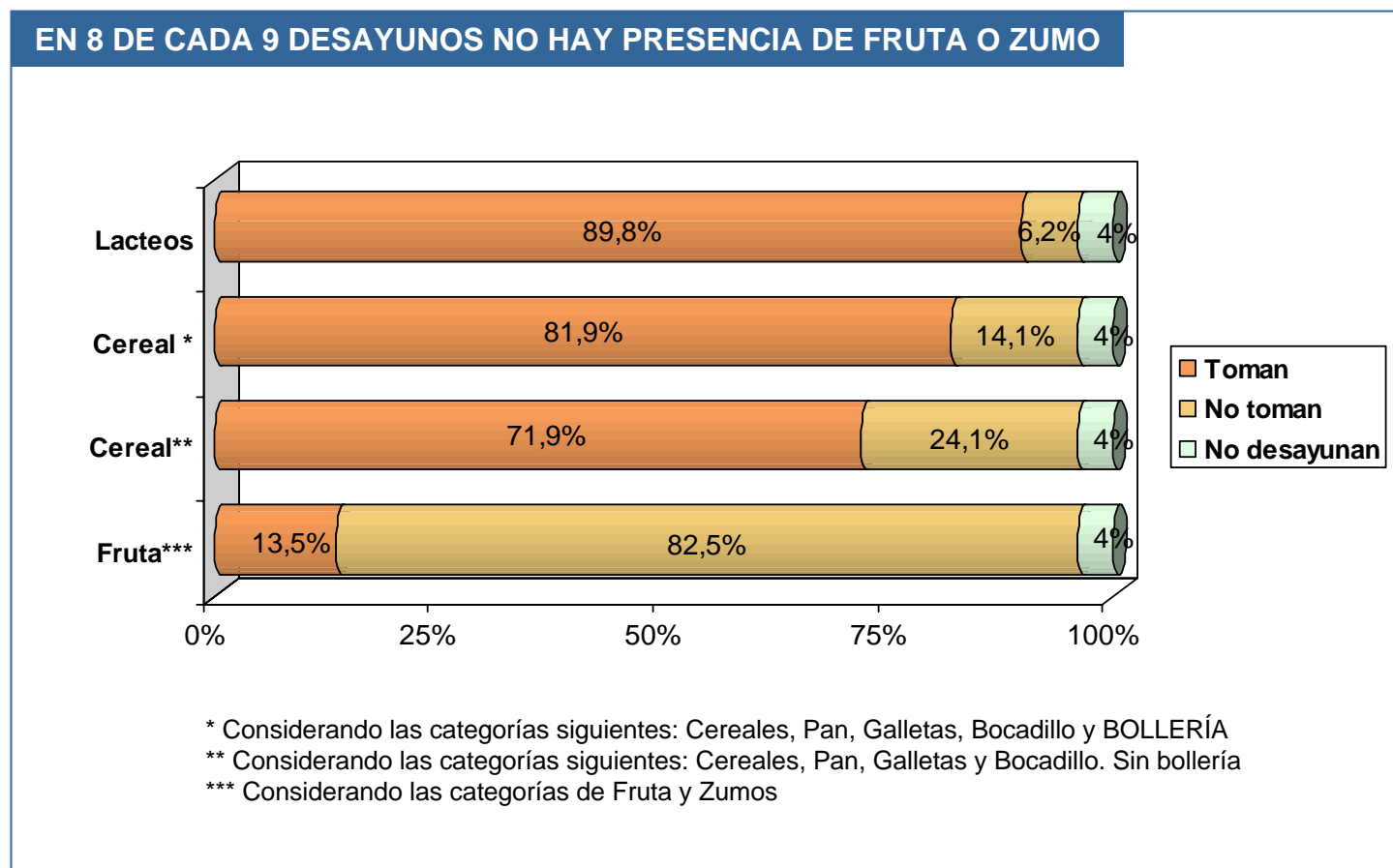


\* Solo se representan las combinaciones de alimentos con un mínimo de un 1% de menciones

### 3. ALIMENTOS CONSUMIDOS EN EL DESAYUNO

#### 3.4. Presencia en el desayuno de grandes categorías de alimento

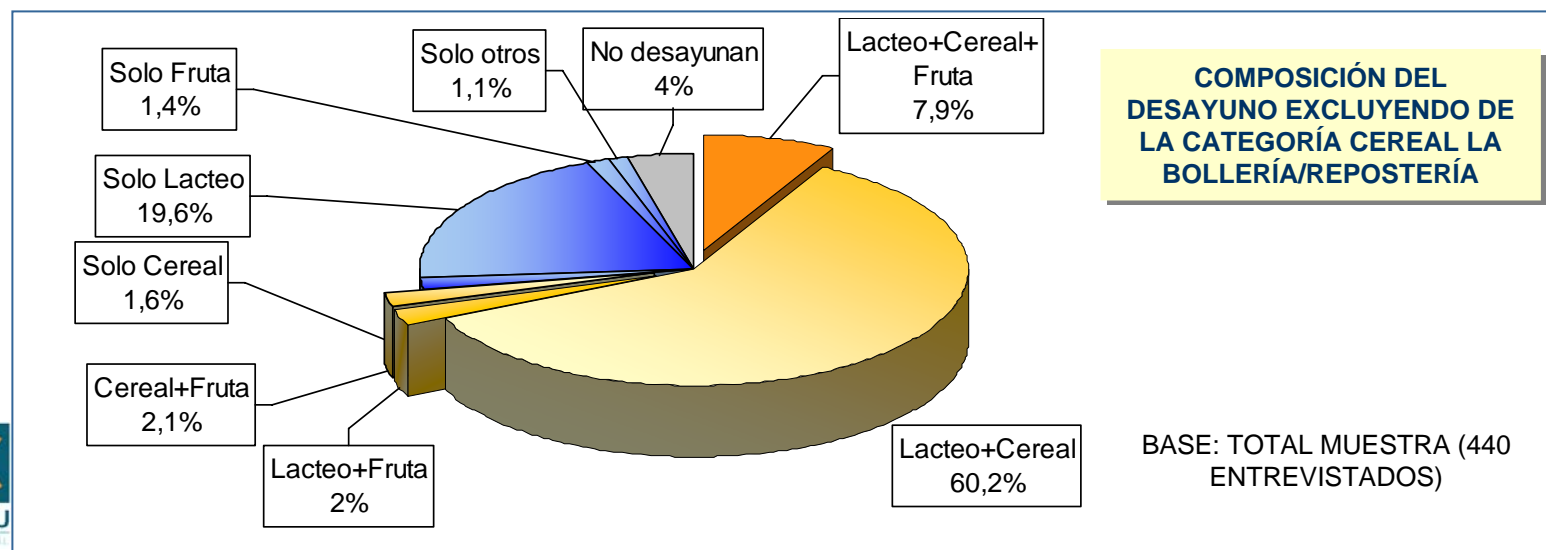
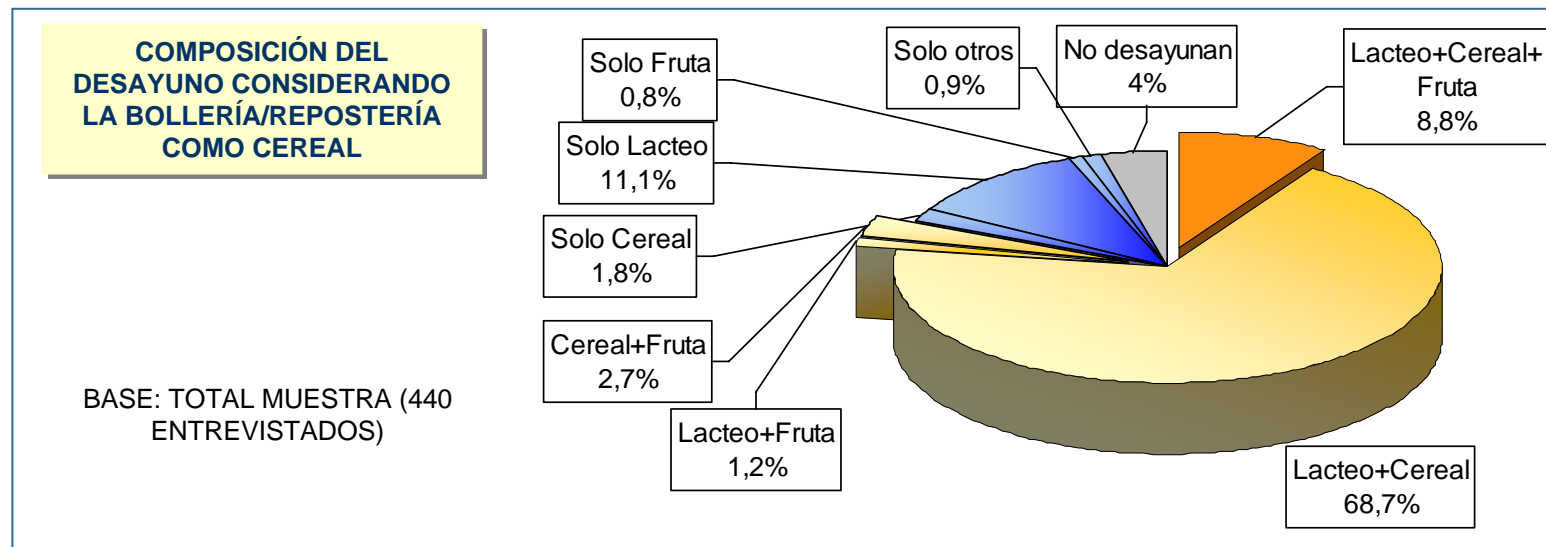
P.10 ¿Qué tomaste [en el desayuno]?



BASE: TOTAL MUESTRA (440 ENTREVISTADOS)

### 3. ALIMENTOS CONSUMIDOS EN EL DESAYUNO

#### 3.5. Composición del desayuno por grandes categorías de alimento



# 4. ALIMENTOS CONSUMIDOS A MEDIA MAÑANA



## 4. ALIMENTOS CONSUMIDOS A MEDIA MAÑANA

Los alimentos consumidos a media mañana constituyen en general un complemento a la ingesta realizada durante el desayuno propiamente dicho por lo que creemos que en el presente apartado no se valora si su composición es suficientemente equilibrada.

**Los alimentos más habituales a media mañana son bocadillos (39,7%), zumos (37,1%) así como algún lácteo (21,6%), generalmente batidos, y fruta (14,4%).**

**La ingesta más habitual a media mañana está integrada por un solo un bocadillo (19,1%), un bocadillo y un zumo (13%), un zumo (9,3%) o una pieza de fruta (9%).** No obstante, a diferencia del desayuno propiamente dicho, hay mucha mayor variabilidad y dispersión en la composición de la ración.

## 4. ALIMENTOS CONSUMIDOS A MEDIA MAÑANA

### 4.1. Principales alimentos consumidos

P.12 ¿Qué tomaste [a media mañana]?

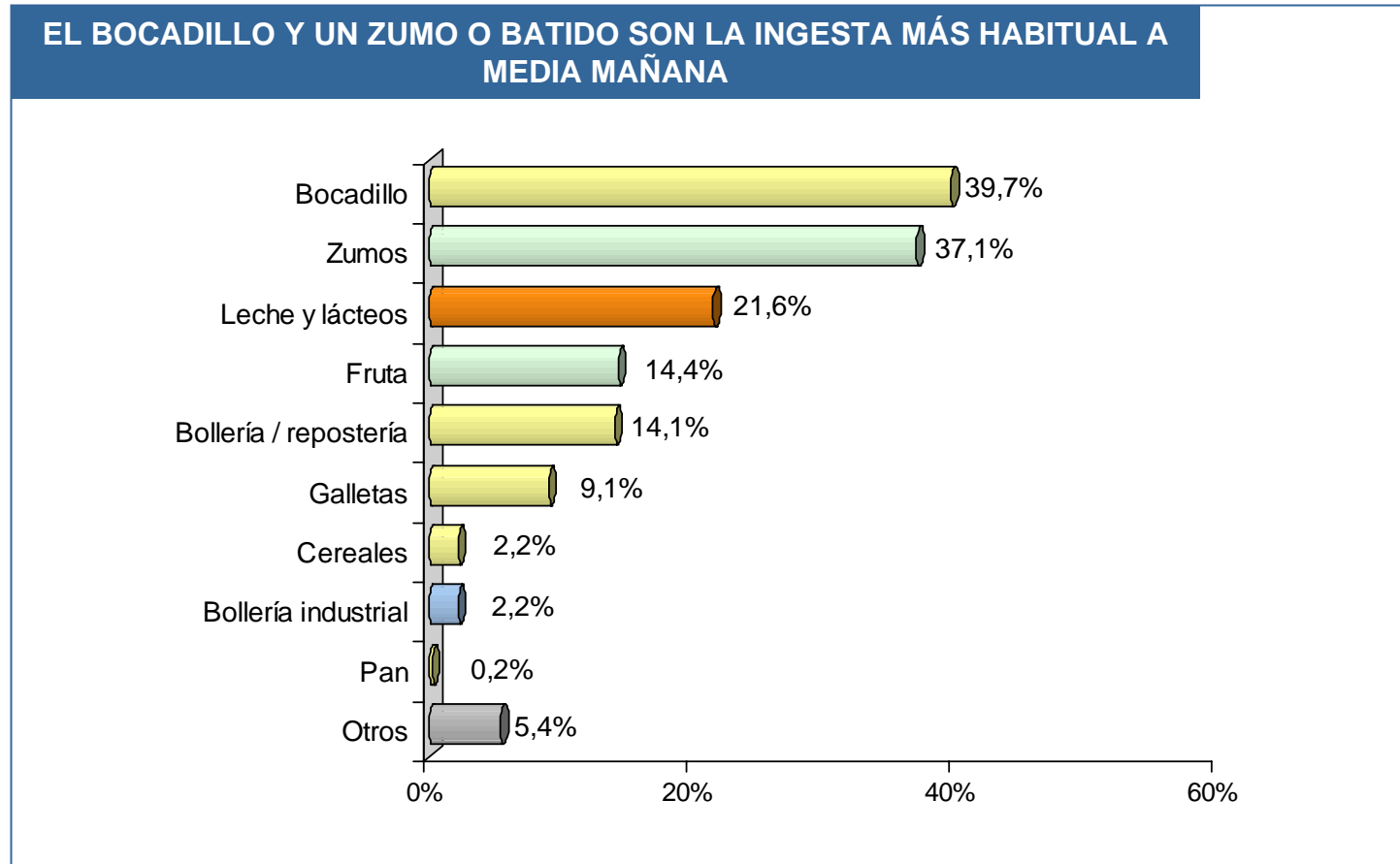
ALIMENTOS MÁS MENCIONADOS		OTROS ALIMENTOS CITADOS (<1% menciones)	
Alimento	% menciones		
Zumo (sin especificar sabor)	32,9	Leche sola	Pan (solo)
Bocadillo (sin especificar contenido)	15,3	Ensamada	Donuts
Batido de leche	9,6	Bocadillo de nocilla	Sobados
Galletas	9,1	Bocadillo de chopped	Medianoche
Bollo (genérico)	6,9	Zumo de manzana	Pera
Fruta (sin especificar cuál)	5,5	Chocolate	Napolitana
Actimel	5,2	Bocadillo de mortadela	Hojaldre
Bocadillo de jamón	4,3	Bizcocho	Coca Cola
Bocadillo de chorizo	4,2	Bocadillo de bacon	Sunny
Platano	3,4	Croissant	Danonino
Yogurt	3	Palmera	Petit suisse
Magdalenas	2,8	Concha	Tortitas de maíz
Manzana	2,8	Palomitas	Kiwi
Patatas fritas (bolsa)	2,9	Zumo multifruta	Zumo de piña
Mandarina	2,4	Bocadillo de jamón york	Bocadillo de magreta
Batido de chocolate	2,5	Bocadillo de embutido (genérico)	Bocadillo de mortadela y queso
Sandwich jamón y queso	2,1	Bocadillo de paté	Bocadillo vegetal
Bocadillo de queso	2	Chocolate, chocolatina	Bocadillo de chopped y queso
Bollería industrial	1,8	Tarta	Otros
Bocadillo de lomo	1,8		
Bocadillo de pavo	1,6		
Zumo de melocotón	1,5		
Cereales de desayuno	1,3		
Bocadillo de tortilla	1,4		
Zumo de naranja	1,2		
Bocadillo de salchichón	1,1		

BASE: 352 ENCUESTADOS QUE TOMARON ALGO A MEDIA MAÑANA

## 4. ALIMENTOS CONSUMIDOS A MEDIA MAÑANA

### 4.2. Tipologías de alimento consumidas

P.12 ¿Qué tomaste [a media mañana]?



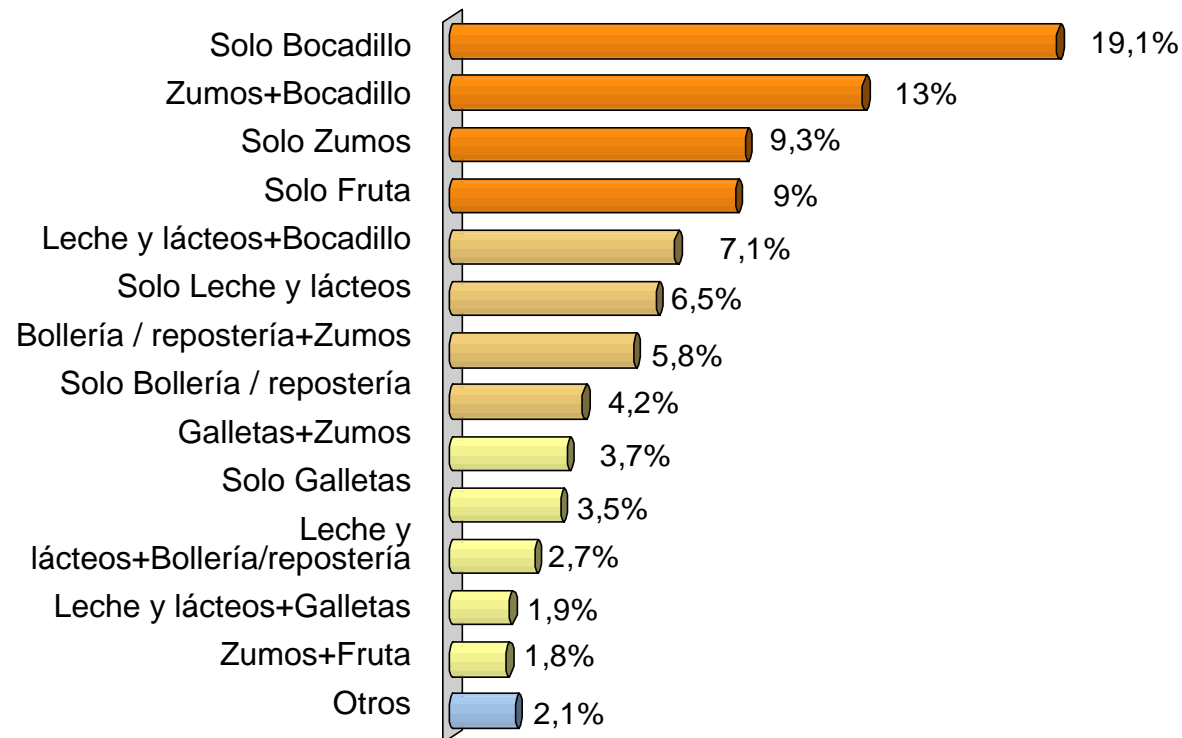
BASE: 352 ENCUESTADOS QUE TOMARON ALGO A MEDIA MAÑANA

## 4. ALIMENTOS CONSUMIDOS A MEDIA MAÑANA

### 4.3. Principales combinaciones de alimentos

P.12 ¿Qué tomaste [a media mañana]?

**EL BOCADILLO Y LOS ZUMOS, SOLOS O COMBINADOS ENTRE SÍ, CONSTITUYEN EL TENTEMPÍE DE MEDIA MAÑANA CARACTERÍSTICO**



\* Solo se representan las combinaciones de alimentos con un mínimo de un 1% de menciones

BASE: 352 ENCUESTADOS QUE TOMARON ALGO A MEDIA MAÑANA

# 5. ALIMENTOS CONSUMIDOS ANTES DE LA COMIDA



## 5. ALIMENTOS CONSUMIDOS ANTES DE LA COMIDA

El presente apartado muestra la **agregación de las ingestas alimentarias del desayuno propiamente dicho con los alimentos consumidos a media mañana**. El supuesto subyacente es que en la hora del patio se trata de complementar en la medida de lo posible la posible insuficiencia o desequilibrio de la ración de primera hora. Desde este punto de vista al tratarlos conjuntamente podremos apreciar de un modo más realista la adecuación dietética de los alimentos consumidos a las necesidades de los niños y niñas en edad escolar.

Los alimentos más consumidos por los escolares a lo largo de toda la mañana son la leche sola (43,6%) o chocolateada (45,8%) seguida por las galletas (35%), el zumo y los cereales de desayuno (28,1%).

Por categorías de producto observamos que **la leche o los lácteos están presentes en más de 9 de cada 10 ingestas de la mañana (93,5%) seguida por los bocadillos (37,4%), los zumos (37%), las galletas (35%) y los cereales (29%)**. Solo consumen fruta un 15,7% de los encuestados.

**Las ingestas más habituales son la leche o lácteos con galletas (8,1%) o con cereales (4,2%) o bien con el añadido de un bocadillo o zumo**, es decir, leche con galletas y un bocadillo (5,3%) o leche con galletas y un zumo (4%). La otra opción más habitual durante las mañanas es leche sola y un bocadillo (5%).

## 5. ALIMENTOS CONSUMIDOS ANTES DE LA COMIDA

Desde un punto de vista global vemos que **el 91,5% de todos los escolares toman algún lácteo, el 82,8% toma algún cereal** (si incluimos la bollería el porcentaje aumenta al 91,7%) **mientras que apenas hay presencia de fruta en la mitad (48,8%) de las ingestas previas a la comida.**

Si consideramos a la ingesta de media mañana un complemento del desayuno, **el desayuno recomendado integrado por un lácteo, un cereal y fruta corresponde con el que toman el 36,6% de los escolares** (el 41,4% si preferimos considerar que la bollería o repostería satisface los criterios para considerarla una ración de cereales óptima).

## 5. ALIMENTOS CONSUMIDOS ANTES DE LA COMIDA

### 5.1. Principales alimentos consumidos

P.10 y P.12 ¿Qué tomaste [en el desayuno + a media mañana]?

#### PRINCIPALES ALIMENTOS CONSUMIDOS (>5% menciones)

Alimento	% menciones
Leche chocolateada	45,8
Leche sola	43,6
Galletas	35
Zumo (sin especificar sabor)	31,8
Cereales de desayuno	28,1
Bocadillo (sin especificar contenido)	15,1
Tostada (sola o sin especificar con qué)	8,4
Batido de leche	8,1
Magdalenas	7,7
Bollo (genérico)	7,7
Fruta (sin especificar cuál)	5,8
Actimel	5,2

#### OTROS ALIMENTOS RELEVANTES (>1% menciones)

Alimento	% menciones
Bocadillo de jamón	4,9
Zumo de naranja	3,5
Platano	3,5
Bocadillo de chorizo	3,4
Manzana	3,3
Yogurt	3,1
Bollería industrial	2,9
Bocadillo de queso	2,5
Pan (solo o sin especificar)	2,5
Sandwich jamón y queso	2,3
Patatas fritas (bolsa)	2,3
Mandarina	2,2
Tostada com mermelada	2,1
Batido de chocolate	2
Croissant	1,8
Bizcocho	1,4
Zumo de melocotón	1,4
Bocadillo de lomo	1,5
Bocadillo de pavo	1,3
Cereales (barrita)	1,1
Queso, quesito, babybel	1,2
Ensamada	1,2
Bocadillo de tortilla	1,2

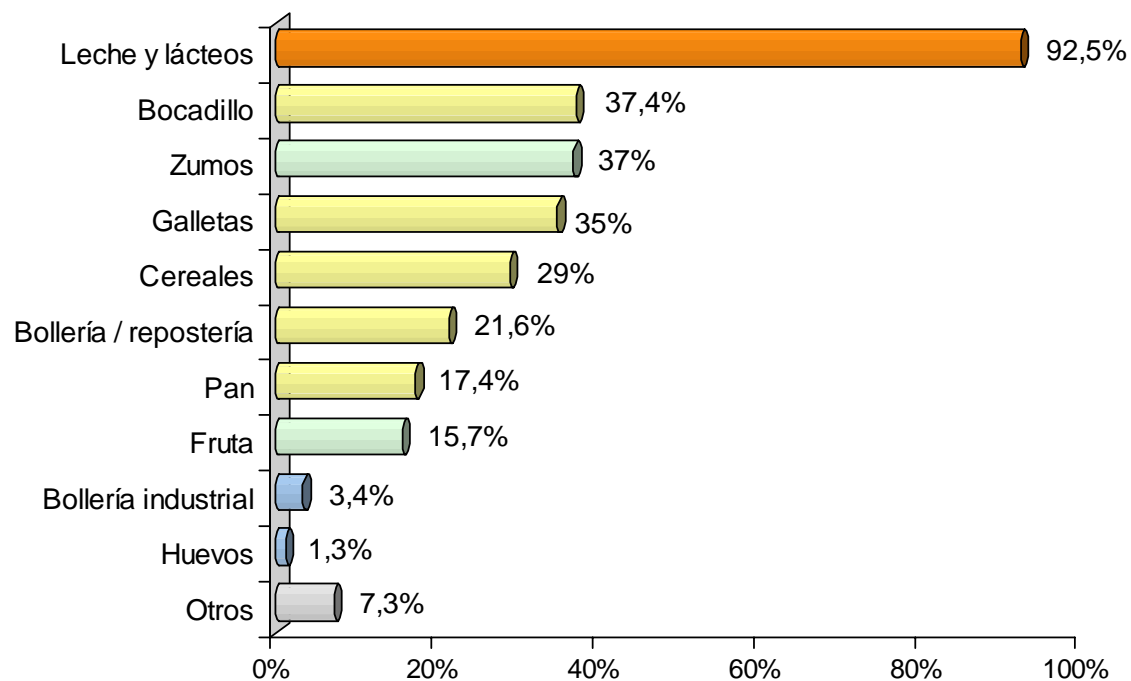
BASE: 435 ENCUESTADOS QUE DESAYUNARON Y/O TOMARON ALGO A MEDIA MAÑANA

## 5. ALIMENTOS CONSUMIDOS ANTES DE LA COMIDA

### 5.2. Tipologías de alimento consumidas

P.10 y P.12 ¿Qué tomaste [en el desayuno + a media mañana]?

LA LECHE Y UN BOCADILLO, ZUMO O GALLETAS SON PRINCIPALES TIPOS DE ALIMENTOS INGERIDOS ANTES DE LA COMIDA



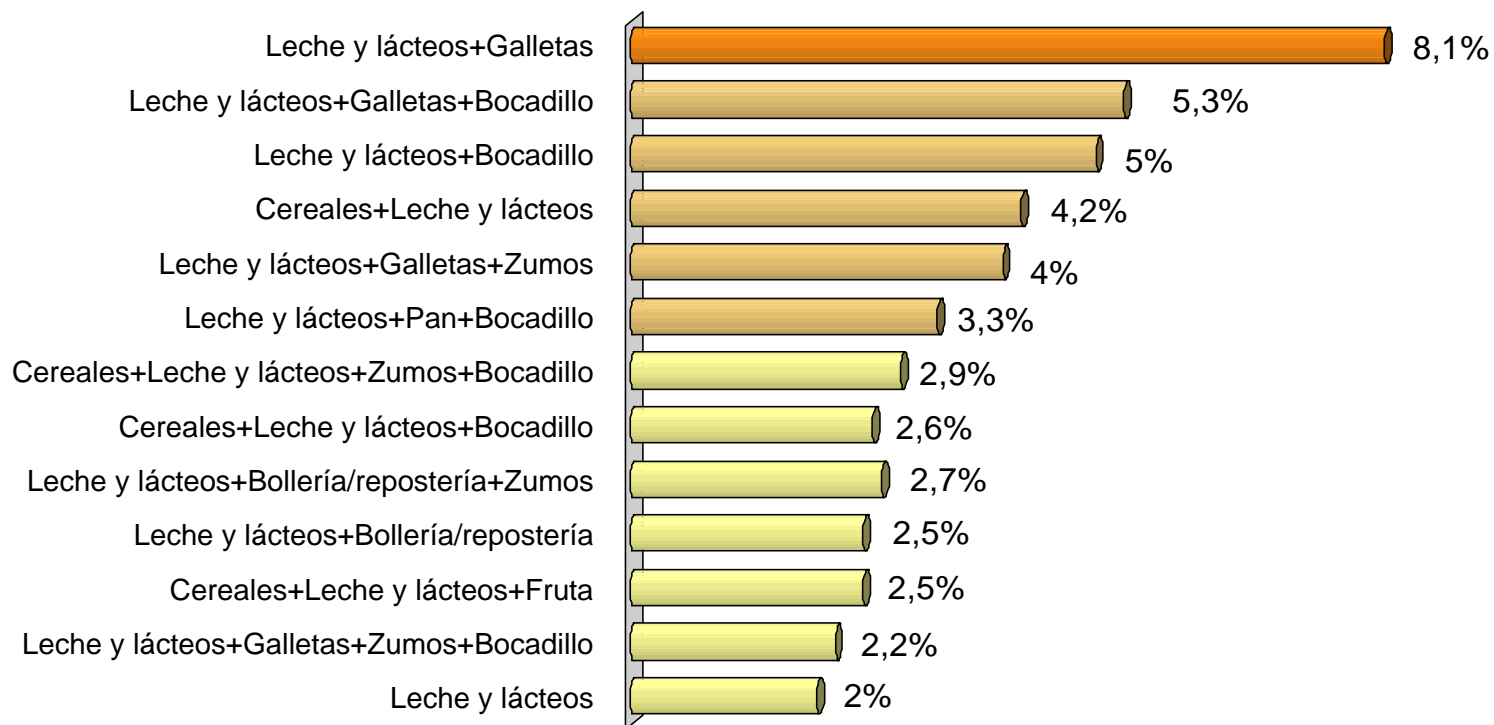
BASE: 435 ENCUESTADOS QUE DESAYUNARON Y/O TOMARON ALGO A MEDIA MAÑANA

## 5. ALIMENTOS CONSUMIDOS ANTES DE LA COMIDA

### 5.3. Principales combinaciones de alimentos

P.10 y P.12 ¿Qué tomaste [en el desayuno + a media mañana]?

EN LAS INGESTAS ANTERIORES A LA COMIDA SE ECHA EN FALTA  
MAYOR UNA PRESENCIA DE FRUTA O ZUMOS

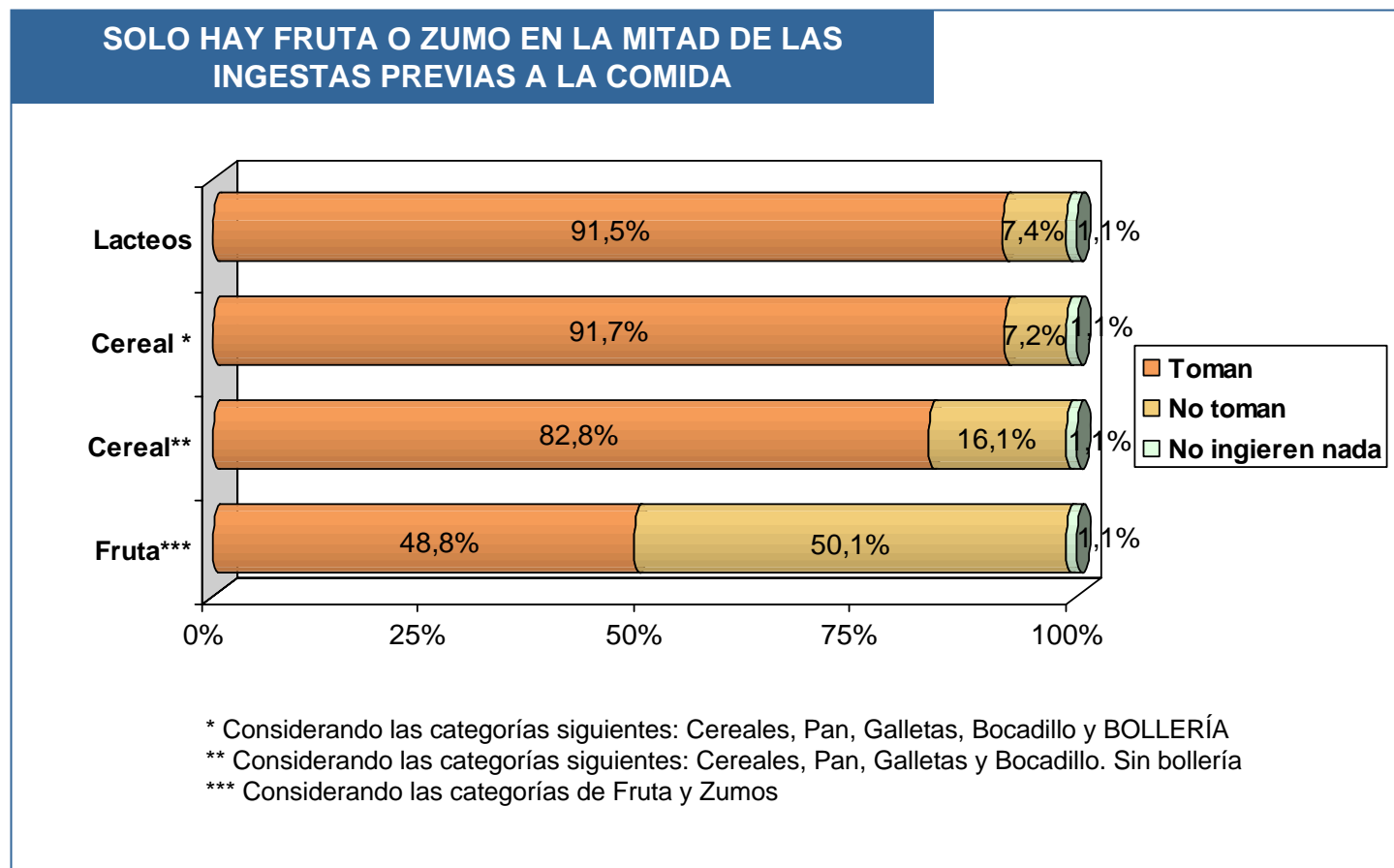


\* Solo se representan las combinaciones de alimentos con un mínimo de un 2% de menciones

## 5. ALIMENTOS CONSUMIDOS ANTES DE LA COMIDA

### 5.4. Presencia de grandes categorías de alimento

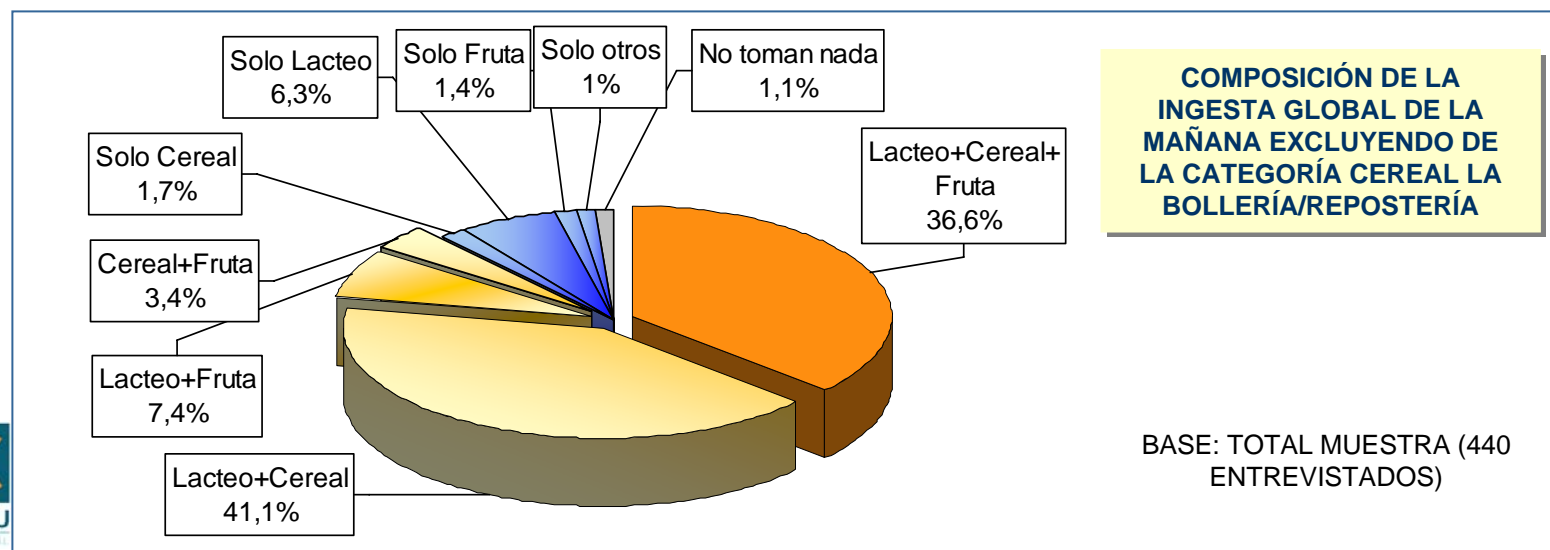
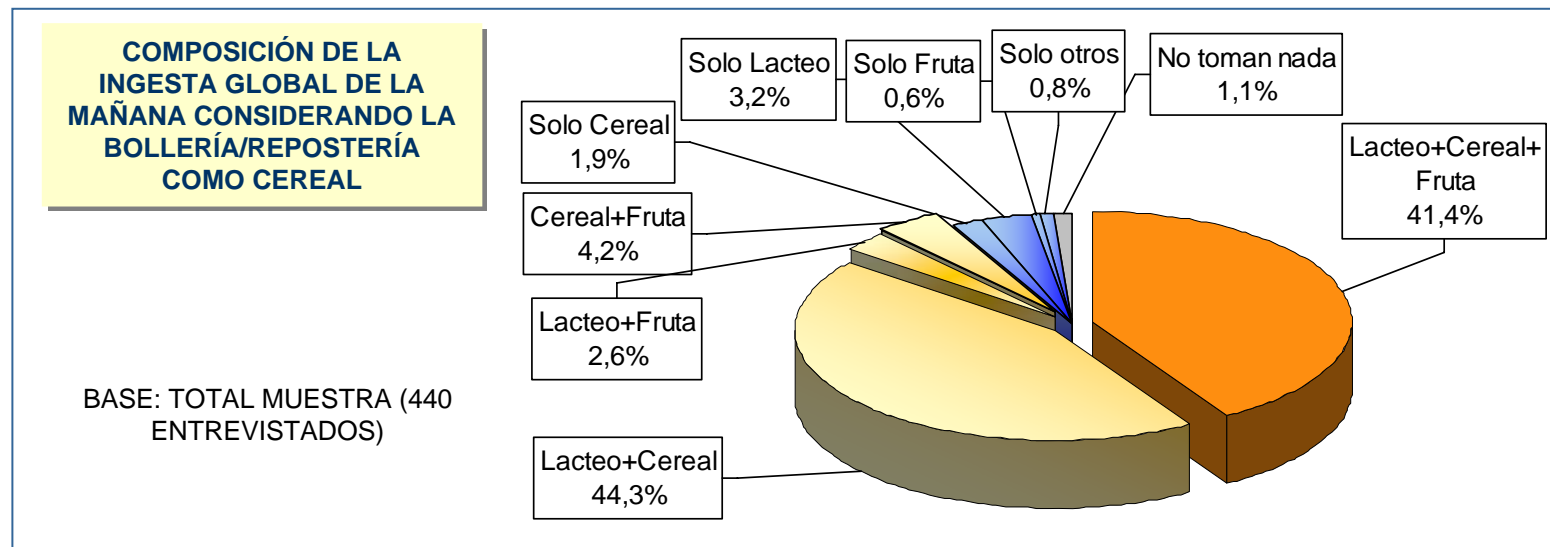
P.10 y P.12 ¿Qué tomaste [en el desayuno + a media mañana]?



BASE: TOTAL MUESTRA (440 ENTREVISTADOS)

## 5. ALIMENTOS CONSUMIDOS ANTES DE LA COMIDA

### 5.5. Composición de la ingesta por grandes categorías de alimento



# 6. OPINIONES SOBRE EL DESAYUNO



## 6. OPINIONES SOBRE EL DESAYUNO

Complementariamente a la recogida de información sobre los hábitos de los escolares **se han incluido en el cuestionario una serie de preguntas orientadas a recabar la valoración de esta comida**. Las preguntas son similares en cuanto a su objetivo pero ligeramente distintas en cuanto a su planteamiento de modo que **permiten observar desde perspectivas complementarias los puntos fuertes y los puntos débiles del desayuno**, es decir, que es aquello que gusta y se valora del mismo y que es aquello que disgusta o no agrada.

Las preguntas son las siguientes:

- ¿Te gusta desayunar? Porqué sí y porqué no
- Comparando el desayuno con la comida o la cena, ¿qué comida prefieres y por qué?
- ¿Qué es lo que más te gusta del desayuno?
- ¿Qué es lo que menos te gusta del desayuno?

Además de estas preguntas también se demanda acerca de si se considera importante desayunar todos los días.

Las **opiniones y valoraciones se han recogido de forma abierta y se ha codificado posteriormente intentando respetar al máximo el detalle** de lo que los entrevistados dicen y el modo como lo dicen. En este sentido algunas de las categorías creadas podrían agruparse entre sí si se prescinde de las diferencias en el lenguaje usado por los entrevistados(\*).



(\*) Así por ejemplo algunos entrevistados dicen que el desayuno les da fuerzas o energía mientras que otros responden que les alimenta. Las diferencias entre ambas respuestas corresponden a niveles distintos de elaboración argumental y creemos interesante conservarlas.

## 6. OPINIONES SOBRE EL DESAYUNO

Prácticamente **todos los entrevistados (98,1%) admiten que es importante desayunar todos los días y casi 9 de cada 10 (88,1%) dicen que les gusta tomarlo aunque menos que la comida o la cena (43,7%) o igual (39%), no más.**

En un primer nivel se justifica que guste o no desayunar simplemente por el hecho de tener hambre (al haber pasado muchas sin comer) o por no tenerla (aun). Cuando se focaliza la atención del encuestado en los **aspectos positivos y negativos de la ración en sí** emergen los siguientes elementos:

- **Se valoran sus efectos beneficiosos** a primera hora **y su contribución a sentirse mejor** ya en el mismo momento de desayunar pero también a lo largo de la mañana
- **A la mayoría gustan los alimentos que suelen tomar** en el desayuno pero a la vez percibe la ración del desayuno como poco sabrosa y con escasa variación en comparación con otras comidas
- **Los principales aspectos que no gustan del desayuno es que debe tomarse con prisas**, sin tiempo suficiente, y muy poco después de haberse despertado de modo que **se asocia a un estado somnoliento y a tenerse que levantar antes**

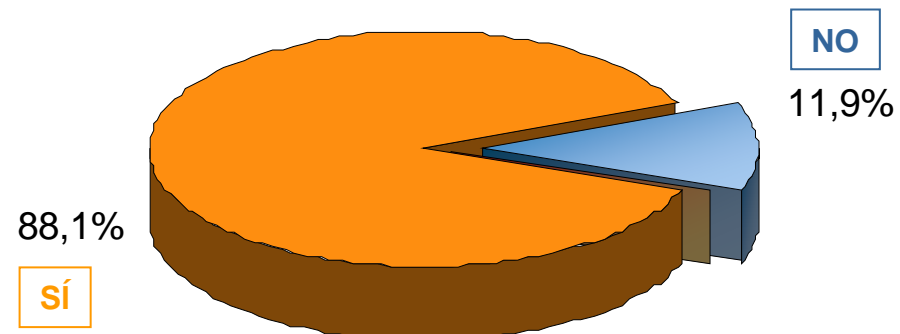
## 6. OPINIONES SOBRE EL DESAYUNO

### 6.1. Atractivo del desayuno

#### 6.1.1. ¿Te gusta desayunar?

P.13 ¿Te gusta desayunar?

A CASI 9 DE CADA 10 ESCOLARES LES GUSTA DESAYUNAR



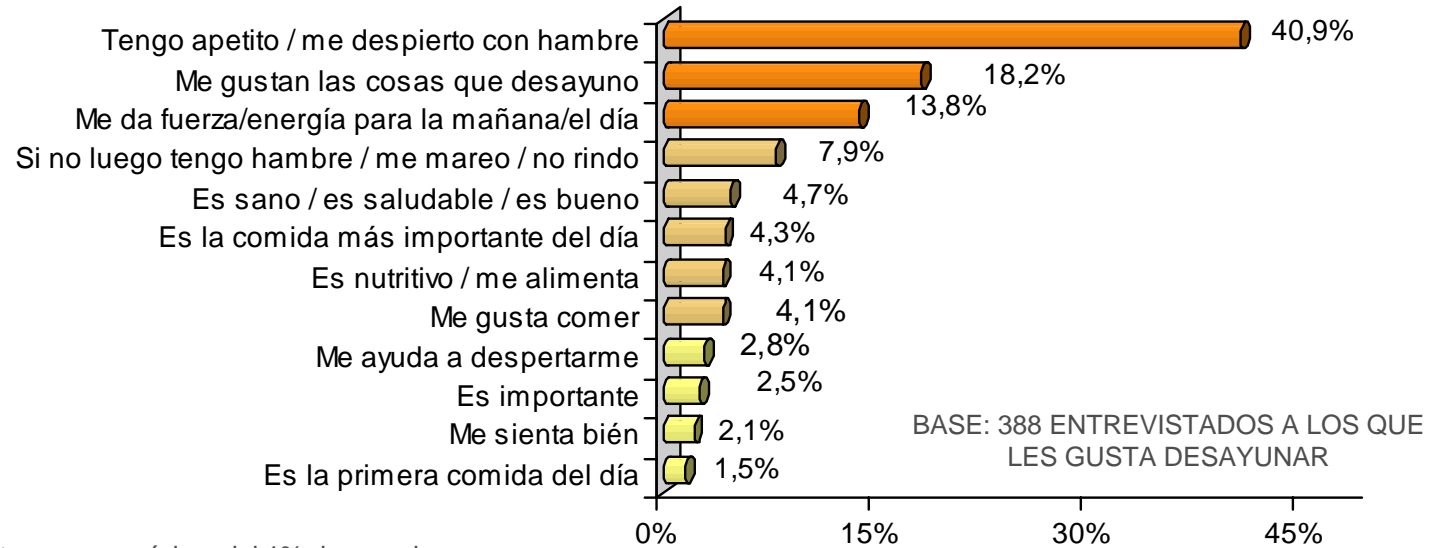
## 6. OPINIONES SOBRE EL DESAYUNO

### 6.1. Atractivo del desayuno

#### 6.1.2. Porqué gusta o no gusta desayunar

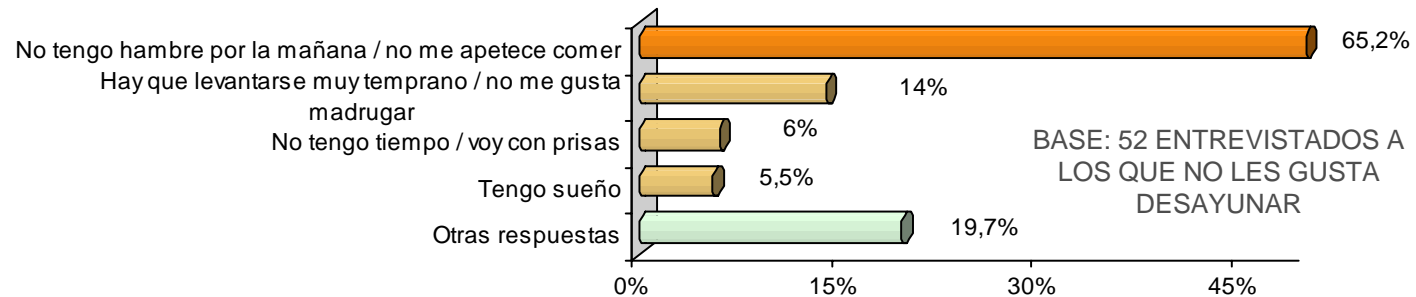
##### A quienes les gusta es porqué ...

P.14 ¿Por qué [gusta desayunar]?



##### A quienes no les gusta es porqué ...

P.14 ¿Por qué [no gusta desayunar]?

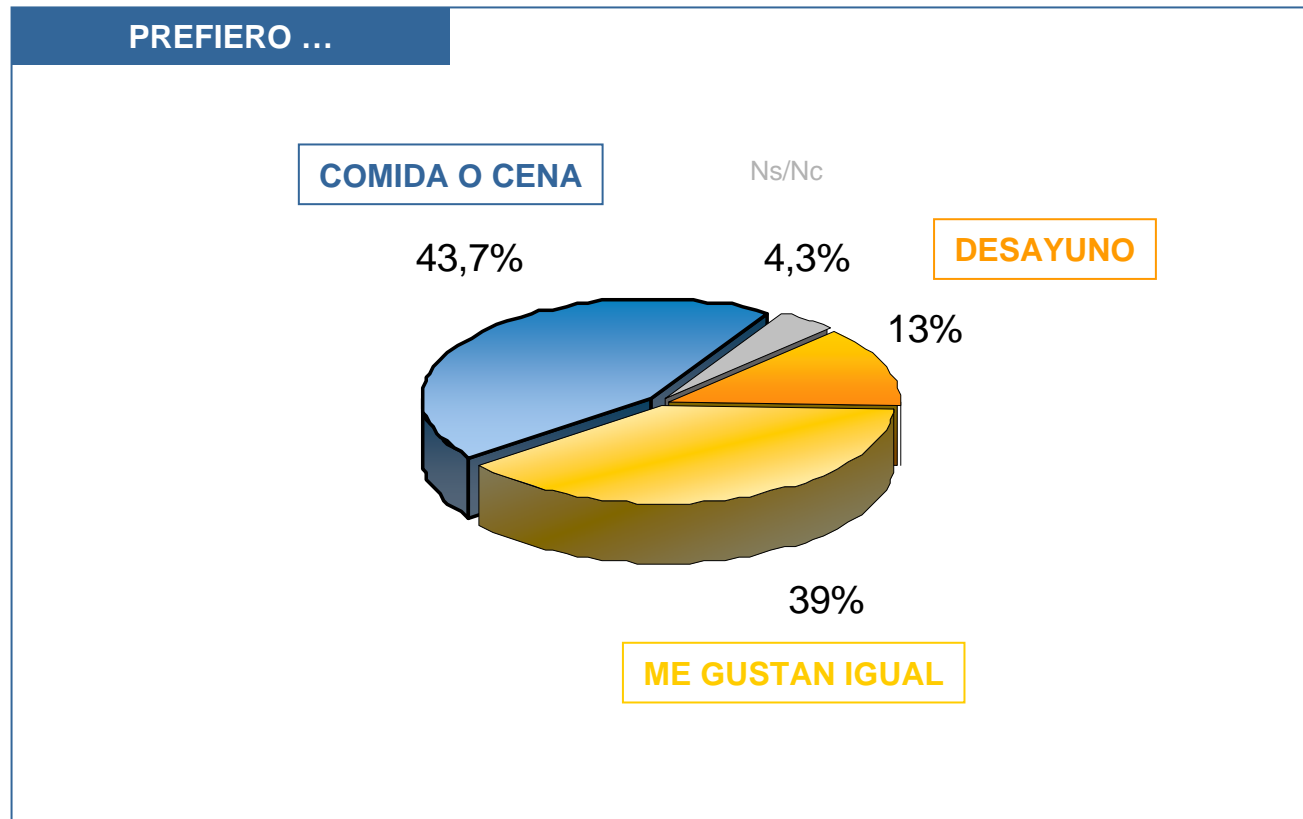


## 6. OPINIONES SOBRE EL DESAYUNO

### 6.2. El desayuno comparativamente con otras comidas

#### 6.2.1. Preferencias por el desayuno o por otras comidas

P.15 Comparando el desayuno con la comida o la cena...



BASE: TOTAL MUESTRA (440 ENTREVISTADOS)

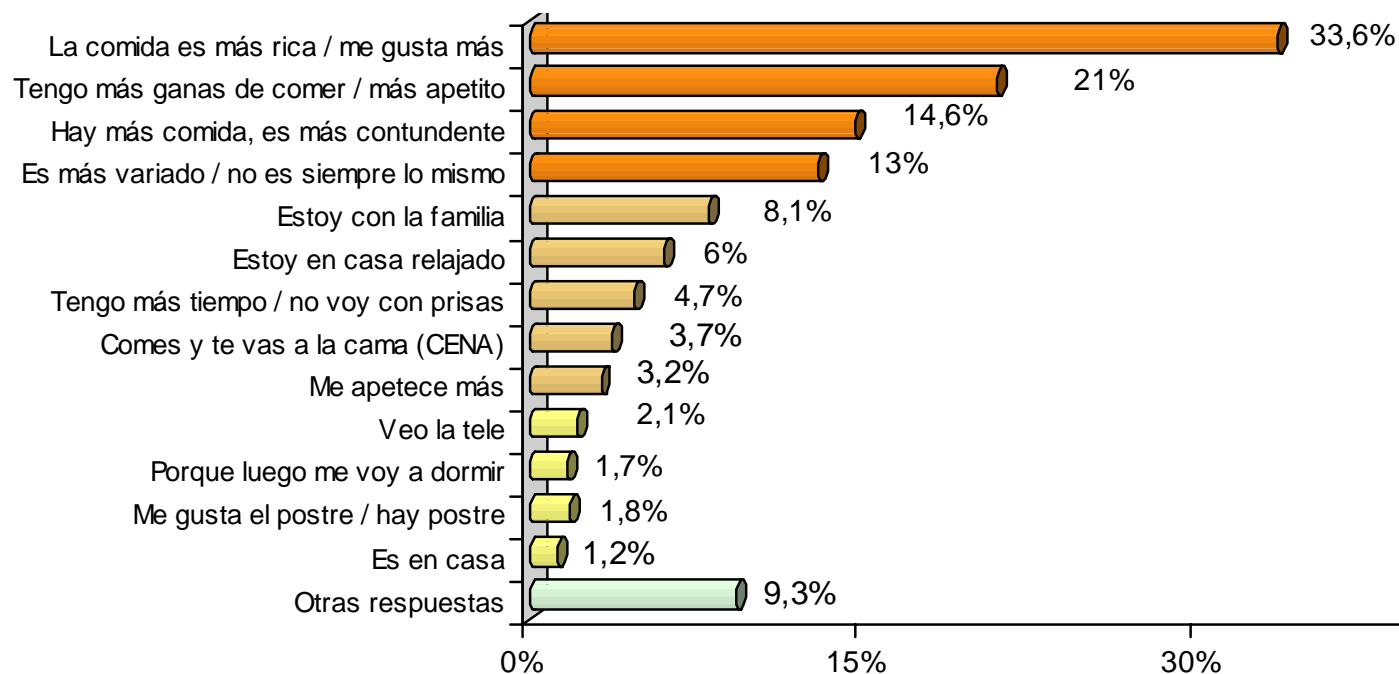
## 6. OPINIONES SOBRE EL DESAYUNO

### 6.2. El desayuno comparativamente con otras comidas

#### 6.2.2. Razones de las preferencias por la comida o la cena

P.16 ¿Por qué prefieres [la comida/cena]?

#### Quienes prefieren la comida o la cena es porqué ...



BASE: 193 ENTREVISTADOS QUE PREFIEREN LA COMIDA O LA CENA

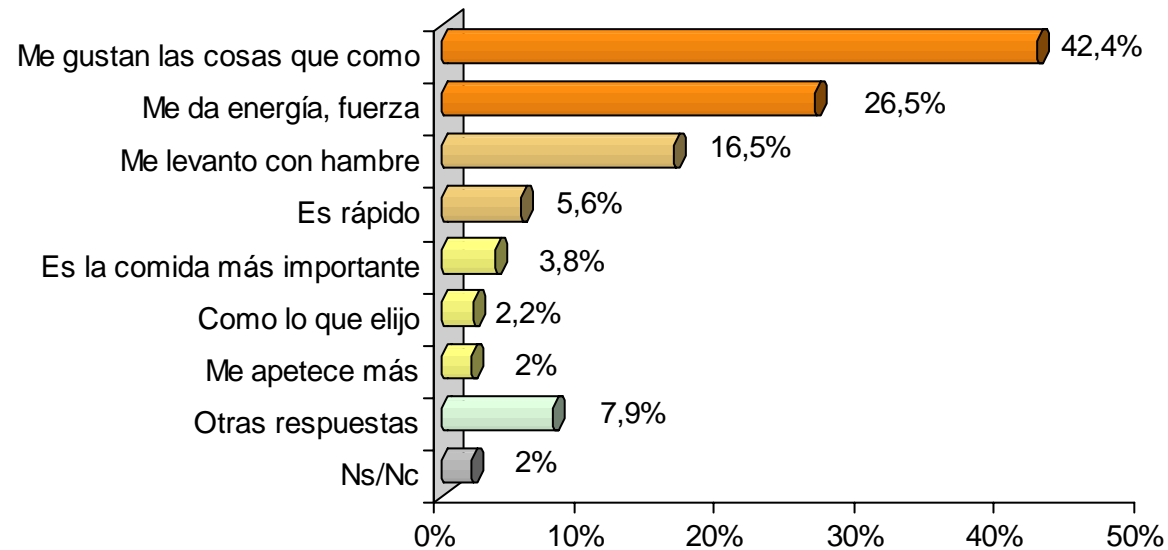
## 6. OPINIONES SOBRE EL DESAYUNO

### 6.2. El desayuno comparativamente con otras comidas

#### 6.2.3. Razones de las preferencias por el desayuno

P.16 ¿Por qué prefieres [el desayuno]?

#### Quienes prefieren el desayuno es porqué ...



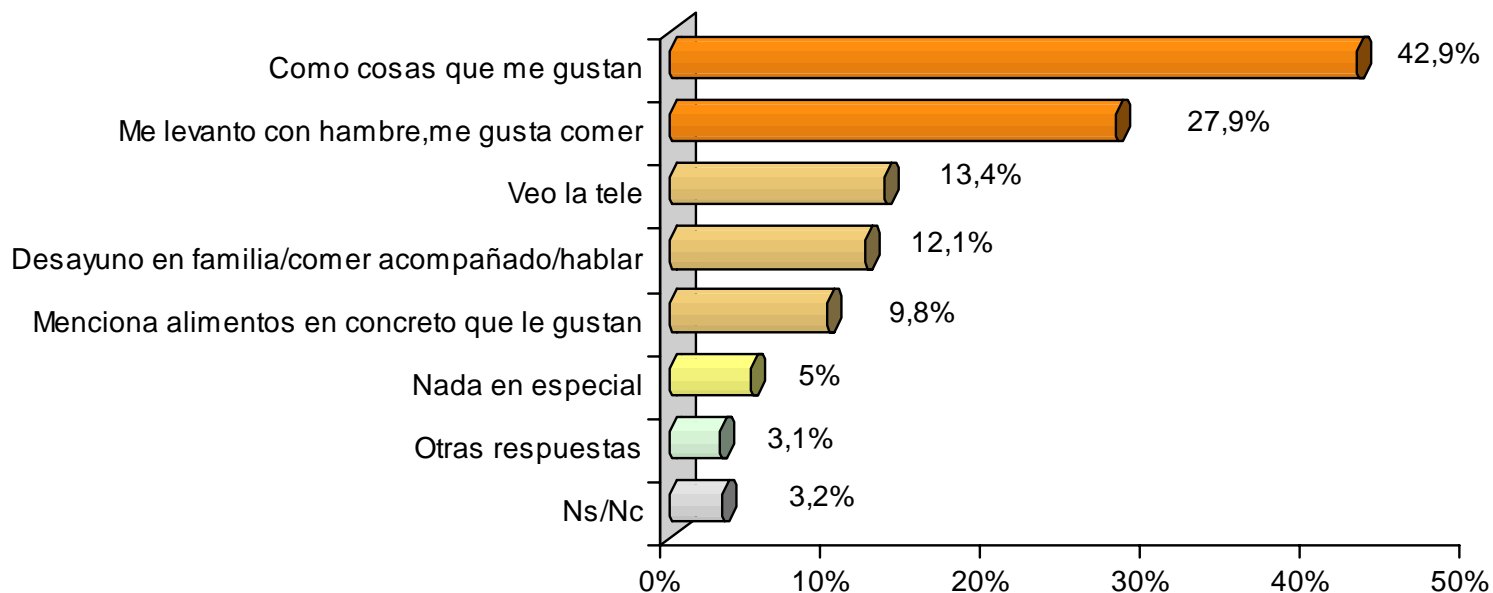
BASE: 56 ENTREVISTADOS QUE  
PREFIEREN EL DESAYUNO

## 6. OPINIONES SOBRE EL DESAYUNO

### 6.3. Elementos motivadores en el desayuno

P.17 ¿Qué es lo que más te gusta del desayuno?

Lo que más gusta del desayuno es...

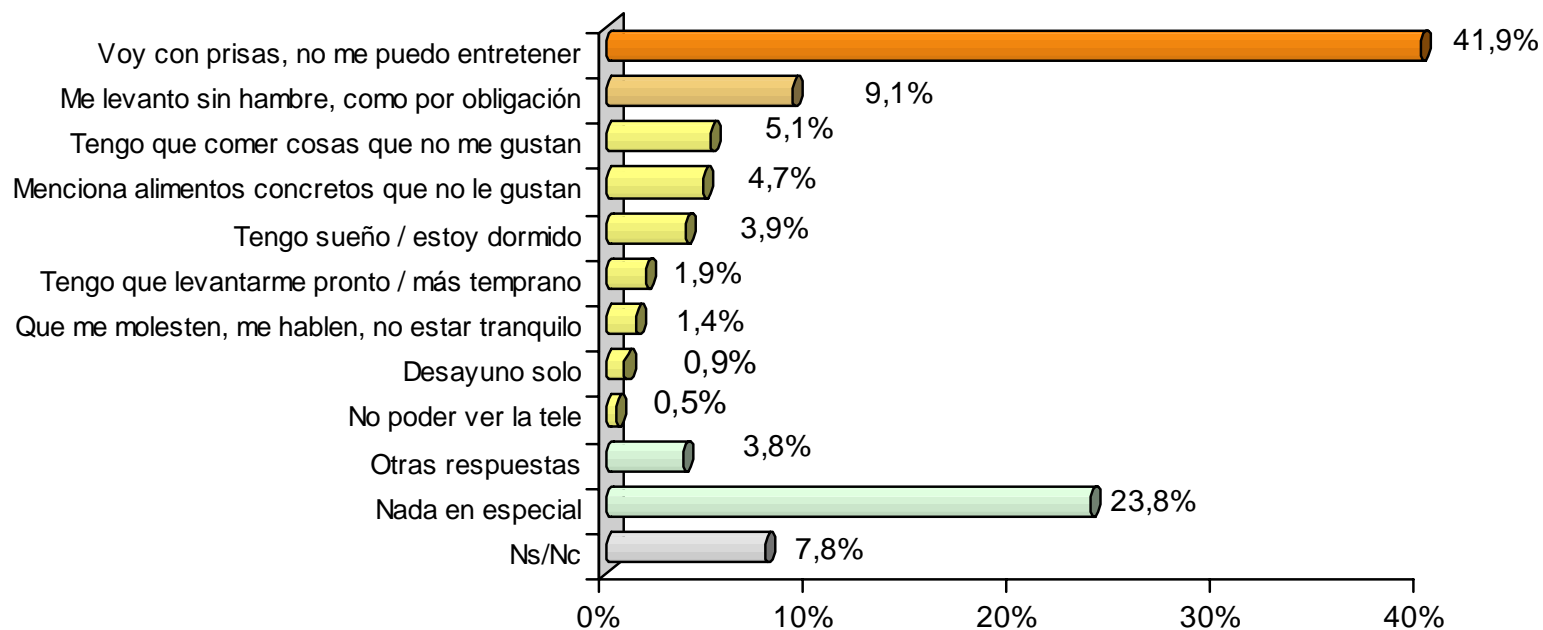


## 6. OPINIONES SOBRE EL DESAYUNO

### 6.4. Elementos desalentadores del desayuno

P.18 ¿Qué es lo que menos te gusta del desayuno?

#### Lo que menos gusta del desayuno es...

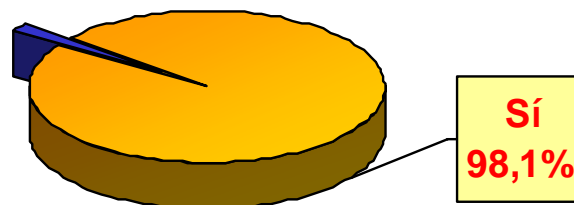


## 6. OPINIONES SOBRE EL DESAYUNO

### 6.5. Importancia percibida del desayuno

P.19 ¿Crees que es importante desayunar todos los días?

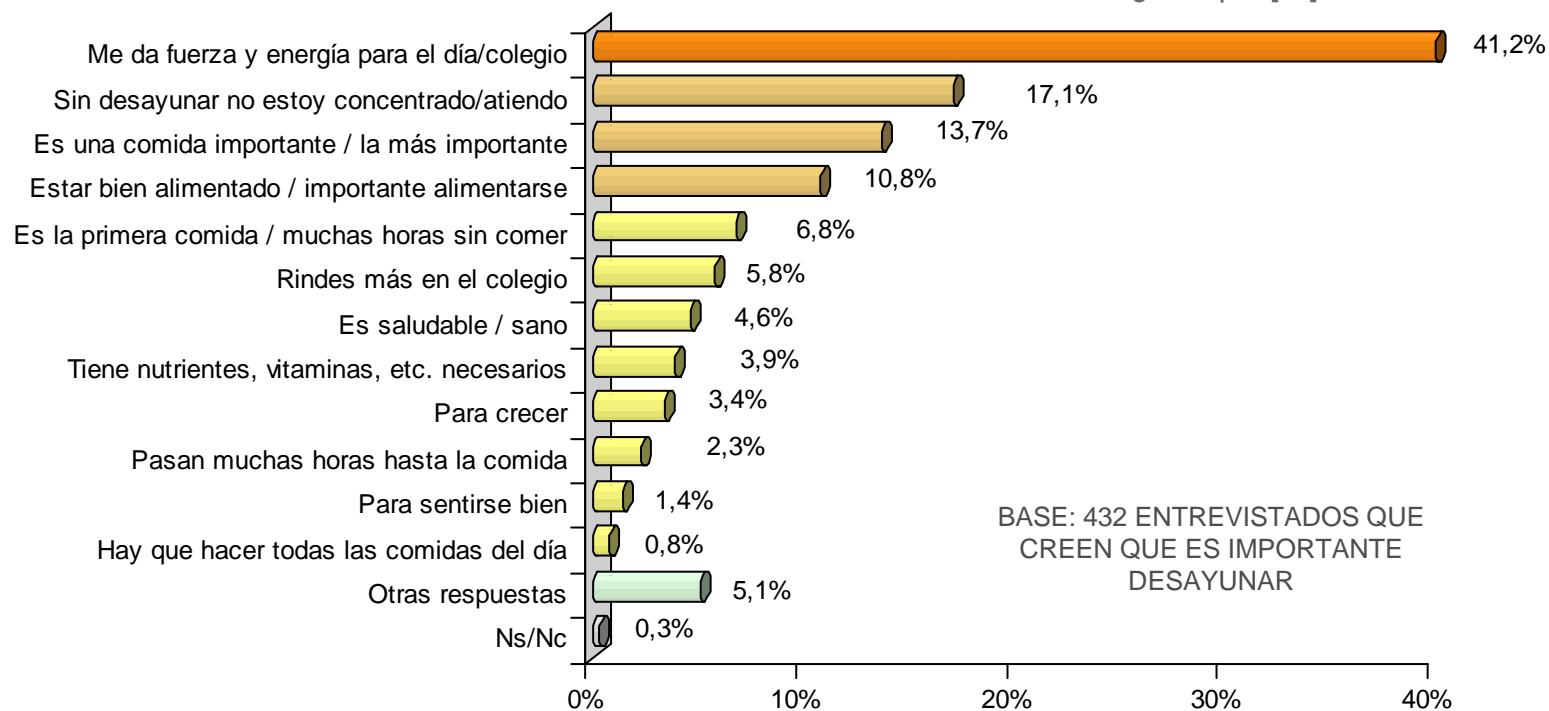
No  
1,9%



BASE: TOTAL MUESTRA  
(440 ENTREVISTADOS)

### Es importante desayunar todos los días porqué...

P.20 ¿Por qué [Sí]?



BASE: 432 ENTREVISTADOS QUE  
CREEN QUE ES IMPORTANTE  
DESAYUNAR

# CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El presente apartado sintetiza los principales resultados obtenidos en el **Estudio sobre los hábitos alimenticios en el desayuno de los escolares** de la Comunidad de Madrid, basado en una encuesta realizada a una muestra representativa de 440 niños y niñas de 9 a 13 años de esta comunidad.

### HÁBITOS DE DESAYUNO

El estudio ha puesto de manifiesto que **el 96% de los escolares desayuna** y, por tanto, que aun hay un 4% que no lo hace. Por otro lado **a media mañana**, durante el descanso escolar **el 80,7% de los escolares**, aproximadamente 4 de cada 5, **consumen algún alimento**.

**Considerando conjuntamente ambas ingestas, la del desayuno y la de media mañana, el 77,8% de los escolares realiza ambas** mientras que otro 18,2% solo desayuna y no toma nada durante el recreo. El restante 4% se divide entre **un preocupante 1,1% que no come nada durante toda la mañana** hasta la hora de la comida **y un 2,9% que no toma nada hasta la hora del recreo** (y por tanto, que asiste a las primeras horas de clase en ayunas).

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### ALIMENTOS CONSUMIDOS

#### Durante el desayuno

**La leche o los lácteos están presentes de manera prácticamente universal:** globalmente el alimento más consumido es la leche, bien sola (44,6%) bien chocolateada (47,1%) seguida por las galletas y por los cereales de desayuno.

Los desayunos más habituales combinan la leche o los lácteos con otra categoría de producto, sean galletas, cereales, pan o una pieza de bollería.

La fruta tiene una presencia muy limitada y se toma generalmente en forma de zumo.

#### A media mañana

Los alimentos consumidos a media mañana constituyen un complemento a la ingesta del desayuno propiamente dicho. **Lo más habitual es que se tomen bocadillos (39,7%), zumos (37,1%) así como algún lácteo (21,6%) y fruta (14,4%).**

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### *Ingesta global de la mañana (desayuno + a media mañana)*

La leche o los lácteos están presentes en más de 9 de cada 10 ingestas de la mañana (93,5%) seguida por los bocadillos (37,4%), los zumos (37%), las galletas (35%) y los cereales (29%). Solo consumen fruta propiamente dicha un 15,7% de los encuestados.

Las ingestas típicas combinan los alimentos más habituales: leche o lácteos con galletas (8,1%) o con cereales (4,2%) o bien leche con galletas y un bocadillo (5,3%) o leche con galletas y un zumo (4%). La otra opción más habitual durante las mañanas es leche sola y un bocadillo (5%).

Desde un punto de vista global vemos que el 91,5% de todos los escolares toman algún lácteo, el 82,8% toma algún cereal (si incluimos la bollería el porcentaje aumenta al 91,7%) mientras que **apenas hay presencia de fruta en la mitad (48,8%) de las ingestas previas a la comida.**

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### OPINIONES SOBRE EL DESAYUNO

Los escolares **admiten de manera prácticamente universal (98,1%) que es importante desayunar todos los días y** a casi 9 de cada 10 **les gusta tomarlo**. Por lo que respecta a las valoraciones del desayuno, en un primer nivel se justifica que guste o no desayunar simplemente por el hecho de tener hambre (al haber pasado muchas horas sin comer) o de no tenerla (aun).

Centrándose en el detalle, del desayuno **se valoran sus efectos beneficiosos a primera hora y su contribución a sentirse** física e intelectualmente **mejor** ya desde el mismo momento de desayunar. A la mayoría también le gustan los alimentos que suele tomar.

En la vertiente negativa, **desagrada del desayuno que debe tomarse con prisas**, poco después de levantarse de modo que se asocia a un estado somnoliento. Asimismo, la ración del desayuno se describe con frecuencia como poco sabrosa (comparada con otras comidas) y con poca variación.

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### RECOMENDACIONES

Un desayuno agradable que aporte en torno al 20% de las necesidades energéticas diarias y que contemple la existencia de una pequeña colación a media mañana puede inducir un mejor perfil nutricional en la ingesta total diaria de la población infantil y juvenil.

Aunque en los últimos 20 años hemos aumentado considerablemente el porcentaje de población consumidora de la ración del desayuno\*, continua siendo necesario mantener el esfuerzo por reducir los porcentajes de población que aun prescinden del mismo.

Conjuntamente con este esfuerzo, también sería deseable tratar de incidir en una mayor adecuación de su composición, incorporando en mayor medida alimentos del grupo de las frutas y (en menor medida) de los cereales, así como incidir en las cantidades dietéticamente adecuadas según los expertos.

Hacer de esta primera ración una experiencia satisfactoria exige crear las condiciones adecuadas para el mismo: dedicarle un tiempo suficiente, llevarlo a término en compañía (lo que estimula un consumo más adecuado) y atender a la preparación y a la variedad de alimentos en un marco agradable y familiar.



(\*) Entre otros, el Estudio enKid puso de manifiesto en el año 2000 que el 8,2% de la población infantil y juvenil española acudía al centro escolar u ocupacional sin haber desayunado.

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Aunque a menudo las prisas y las ocupaciones favorecen que estos aspectos se descuiden, especialmente en la primera comida del día, el tema es importante si el niño tiene que sentarse solo en la mesa, sin compañía, y considerando además que dedicar el tiempo suficiente para el desayuno demanda levantarse con suficiente antelación lo que conlleva haberse acostado a la hora adecuada.

Es en esta tarea de promoción es preciso que los poderes públicos competentes y las entidades preocupadas por la alimentación de niños y jóvenes mantengan el énfasis en la mejora de los hábitos alimentarios en el desayuno como elemento clave en la mejora de las potencialidades de nuestros hijos.