El 94,4% de los españoles desayunan en busca de una dieta equilibrada

El director general de la Industria Alimentaria del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, Jose Miguel Herrero, ha explicado que el desayuno es el momento con mayor hábito de consumo dentro del hogar, ya que el 94,4% de los españoles desayunan algo en casa por las mañanas y lo hacen de media 6 veces a las semana.

Así se desprende, ha señalado el director general, del estudio sobre los hábitos de consumo en el desayuno de los españoles que, en el marco del panel de uso de los alimentos, elabora el Ministerio para conocer el uso de los alimentos en los hogares y las recetas que en ellos se elaboran cada día.

Herrero, que ha inaugurado la presentación de la **Iniciativa Internacional de investigación sobre el Desayuno** que, organizado por la Fundación Española de la Nutrición, se ha celebrado

en la sede del Ministerio, ha repasado otros datos del estudio elaborado por el Ministerio, que señalan como en casa, los españoles combinan en el desayuno alimentos con bebidas en el 65,6% de las ocasiones; el 12,6% de las ocasiones unicamente toman bebidas y en un 3,6% de las ocasiones solo alimentos.

En su intervención, el director general ha resaltado como factor común, la apuesta de la población por la búsqueda de un desayuno equilibrado, reduciendo la ingesta de nutrientes como el azúcar, así como la tendencia creciente a la inclusión del desayuno salado (productos como quesos, cocidos, curados, fuet, tomate, aceite, etc…), con una cuota del 19%, lo que supone que 1 de cada 5 desayunos que se realizan en el hogar, son salados.

También se constata el crecimiento de productos como el aceite, el pan, los fiambres y los embutidos en ese momento de día, estando presente el aceite en el 8% de los desayunos y los fiambres y embutidos en el 4,7% de los mismos.

En cuanto a los motivos del consumo, Herrero ha apuntado que **difieren a la hora de elegir el tipo de alimento que ingerir**, pues el dulce tiene una motivación de consumo más vinculada a placer y sabor, mientras que la elección de un desayuno salado está motivado mucho más por una cuestión de salud y costumbre.

Por último y en relación con las bebidas, se ha destacado la presencia de la leche en los desayunos, ya sean dulces o salados (82,6% de las ocasiones en el caso del dulce y 78,6% de las ocasiones en el caso del salado). A este respecto Herrero ha indicado que en el caso del desayuno dulce hay mayor presencia de bebidas como el cacao soluble y los zumos industriales. En el desayuno salado es mayor la proporción de ocasiones de consumo para bebidas como el café (61,6%) , zumos caseros (13,6%) e infusiones (7,1%).