

*Nota de prensa*

## El 39% de los hogares españoles con niños de entre 6 y 12 años consume pan menos de dos veces al día

- La menor ingesta de bocadillos, la preferencia por otros productos y una equivocada percepción de que es poco saludable se presentan como los principales frenos al consumo de pan entre los hijos, según el estudio 'Análisis del consumo de pan en el target infantil'
- “El no consumir una cantidad suficiente de pan podría conducir a desequilibrios importantes en la dieta, aumentando la cantidad de energía procedente de las grasas y las proteínas”, afirma la doctora Beatriz Navia

Madrid, junio de 2021. El pan es un alimento que está muy presente en la lista de la compra. Aunque su consumo ha descendido durante los últimos años. Prueba de ello es que **el 39% de los hogares españoles con niños de entre 6 y 12 años consume pan menos de dos veces al día**, tal y como se desprende del estudio 'Análisis del consumo de pan en el target infantil'<sup>1</sup> realizado por el Instituto de Investigaciones de Mercado y Marketing Estratégico (Ikerfel) para la Organización Interprofesional de Cereales Panificables y Derivados (INCERHPAN) con el objetivo principal de analizar el consumo de pan en los hogares y más concretamente, entre el target infantil de 6 a 12 años.

El pan es fuente de proteínas y de fibra, cuya ingesta es con frecuencia inferior a la recomendada. Con el fin de cumplir con el consumo recomendado de raciones del grupo de cereales y derivados, la **Guía de la Alimentación Saludable de la SENC (2018)**, si bien aconseja consumir arroz, al igual que pasta, de 2 a 3 veces a la semana, **recomienda incluir el pan en todas o prácticamente todas las comidas del día. Un aspecto que solo se cumple en cuatro de cada diez hogares españoles donde habitan niños de entre 6 y 12 años**, tal y como se desprende de los datos del estudio.

La última Pirámide de la Alimentación Saludable española establece **un consumo de entre cuatro y seis raciones/día de cereales y derivados** (pan, arroz, pasta, cereales de desayuno y otros cereales) y patatas (que incluye en la recomendación por su similitud con los cereales en cuanto al contenido de carbohidratos complejos), **ajustando la cantidad consumida en función del grado de actividad física**, que deberá ser mayor si la actividad es elevada (seis raciones/día) y más baja en casos de actividad escasa (cuatro raciones/día).

<sup>1</sup> Estudio cuantitativo realizado en noviembre de 2020 en 600 hogares españoles a padres y madres con hijos de edades situadas entre los 6 y los 12 años.



“Considerando los hábitos alimentarios de la población española, en los que la pasta o el arroz no son alimentos que se consuman a diario y mucho menos varias veces al día, al igual que el resto de los alimentos incluidos en el grupo (como otros cereales, los cereales de desayuno o las patatas), **el pan pasa a ocupar un papel fundamental a la hora de cumplir con el número de raciones/día aconsejado de estos alimentos, ya que es un alimento que**, de acuerdo con nuestras costumbres, **es fácil de incluir en la dieta varias veces al día**, pues se integra fácilmente en cualquiera de las comidas”, indica la Dra. Beatriz Navia, profesora en el Departamento de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid.

Algunos trabajos realizados en escolares españoles han puesto de relieve cómo el consumo de cereales totales está condicionado por el consumo de pan, siendo más satisfactorio en los niños con un mayor consumo de este alimento. Teniendo en cuenta todo esto, y que los cereales y derivados son la principal fuente de hidratos de carbono complejos en la dieta **“el no consumir una cantidad suficiente de pan podría conducir a desequilibrios importantes en la dieta, aumentando la cantidad de energía procedente de las grasas y las proteínas”**, añade la experta.

### Desciende el consumo de bocadillos

Según el estudio ‘Análisis del consumo de pan en el target infantil’, en los hogares donde ha bajado el consumo de pan en el último año entre los niños de 6 a 12 años, afirman que este descenso se ha producido especialmente en la merienda. Concretamente, **cuatro de cada diez padres encuestados indican que sus hijos comen menos bocadillos**. La preferencia por otros productos (35%) y una equivocada percepción de que el pan es poco saludable (21%) son otros de los frenos indicados por los padres.

La comida del recreo o la merienda son momentos ideales para que los niños incluyan en su dieta alimentos de gran interés nutricional, como cereales, lácteos o fruta, que completen la dieta diaria. “En los niños que desarrollan una actividad física elevada, la cual implica un gasto elevado de energía, **el bocadillo, a media mañana o en la merienda, puede ayudar a cubrir la mayor necesidad de ingesta de hidratos de carbono debida a las mayores necesidades de energía**. En estas circunstancias, un bocadillo, acompañado de una fruta o de un lácteo, puede suponer una excelente opción”, recomienda la doctora Navia.

### ¿Cómo calcular una ración de pan para los niños?

Para calcular los gramos de una ración de pan de una forma fácil, la doctora Navia nos da un sencillo truco: **“Una rebanada de un dedo de grosor de pan de barra son aproximadamente 10 g** por lo que: una ración para un niño de 6 años sería un trozo de pan de unos 3 dedos; para un niño de 7 a 12 años sería un trozo de pan de unos 4 dedos; y para un adolescente sería un trozo de pan de unos 6 dedos”.

### Sobre la campaña ¡Buenos días con Pan de Europa!

La campaña **¡Buenos días con Pan de Europa!** impulsada por INCERHPAN, y cofinanciada por la Comisión Europea, tiene por objetivo dar a conocer las propiedades del pan y estimular el hábito de una dieta equilibrada y saludable entre los escolares de 6 a 12 años con el pan como alimento imprescindible.



### Sobre INCERHPAN

**INCERHPAN** es la Organización Interprofesional de Cereales Panificables y Derivados que integra a todas las Asociaciones y Organizaciones Profesionales, Empresariales y de Cooperativas, de ámbito estatal, con personalidad jurídica y sin ánimo de lucro, representativas de la actividad de la producción agrícola, la transformación y la comercialización. El volumen de negocio de este sector ronda los 7.000 millones de euros y ocupa a 80.000 trabajadores.

### Más información

<https://www.buenosdiasconpan.eu/>

### CONTACTO

Antonio Álvarez Rodrigo

636 70 65 42

[Antonio.alvarez@tactics.es](mailto:Antonio.alvarez@tactics.es)

