

# Los motivos nutricionales para que los escolares desayunen con pan

- **El pan es fuente de energía en forma de hidratos de carbono complejos, necesarios para equilibrar la dieta y cuya ingesta en los escolares españoles es deficitaria**
- **Un desayuno adecuado contribuye a que los niños afronten la actividad física de la mañana y a evitar el picoteo**

Madrid, enero de 2021. Entre los factores más importantes para gozar de salud y tener una buena calidad de vida se encuentran el seguimiento de una dieta equilibrada, que aporte la energía y los nutrientes que el organismo necesita para mantener un peso adecuado y evitar la aparición de enfermedades crónicas y la práctica regular de actividad física.

“En el escolar, una correcta alimentación resulta, si cabe, de mayor importancia”, asegura la **Dra. Beatriz Navia Lombán, profesora del departamento de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid**. “En la edad escolar se forman los hábitos alimentarios que determinarán el comportamiento alimentario del adulto, pero, además, los desequilibrios nutricionales durante esta etapa pueden comprometer el crecimiento y desarrollo del niño y afectar a su rendimiento físico y cognitivo”, añade.

La Pirámide de la Alimentación Saludable española (SENC, 2018) **establece como aconsejado dentro de una alimentación equilibrada, el consumo de 4 a 6 raciones al día del grupo de cereales** (pan, arroz, pasta, otros cereales y patatas), preferentemente integrales.

“Sin embargo, considerando los hábitos 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 alimentos incluidos en el grupo, el pan pasa a ocupar un papel fundamental a la hora de cumplir con el número de raciones/día aconsejadas de este grupo, 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 cualquier comida”, comenta la Dra. Navia Lombán.

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 misma**, aumentando la cantidad de energía procedente de las grasas y las proteínas”, aclara la experta.

## ¿Qué importancia tiene el pan en la alimentación de los escolares?

**El pan es fuente de energía en forma de hidratos de carbono complejos, necesarios para equilibrar la dieta y cuya ingesta en los escolares españoles es deficitaria.** “Los hidratos de



carbono constituyen el principal combustible para el organismo. La mayor parte de los hidratos de carbono ingeridos deben ser hidratos de carbono complejos”, informa la doctora.

Sin embargo, el aporte de carbohidratos resulta deficitario en la dieta actual de los escolares españoles, según datos de la Encuesta Nacional de Consumo de Alimentos en Población Infantil y Adolescentes (ENALIA, 2017).

“El pan constituye un alimento importante desde el punto de vista nutricional. Por un lado, el componente principal del pan son los hidratos de carbono (alrededor de 50 gramos por 100 gramos), mayoritariamente complejos. Por otro, presenta un bajo contenido en grasa, mayoritariamente insaturada, y no contiene colesterol”, explica la profesora.

**El pan, especialmente el integral, contiene fibra, vitaminas y minerales que contribuyen a cubrir las necesidades de nutrientes en la etapa escolar.** En este sentido, son diversos los estudios que han puesto de relieve la importancia del aporte nutricional de los cereales en general y del pan en particular a la ingesta diaria de fibra, vitaminas y minerales en la dieta de los escolares españoles.

### ¿Por qué incluir pan en el desayuno de los escolares?

**El desayuno constituye una de las comidas más importantes del día.** Según los expertos, debería estar compuesto por, al menos, un lácteo, un cereal y una fruta. “Es la primera fuente de energía tras el ayuno nocturno y va a aportar la energía necesaria para empezar el día”.

Algunos trabajos han observado como los escolares que consumen más cantidad de pan presentan también un mejor perfil nutricional. **“Inculcar en los escolares la importancia del desayuno diario, con la inclusión del pan, especialmente si es integral, puede suponer un aspecto muy favorable desde el punto de vista nutricional,** sobre todo si se considera que es en esta etapa cuando se establecen los hábitos alimentarios”, explica la doctora.

Según la experta, un desayuno adecuado en la etapa escolar tiene, principalmente, cuatro beneficios:

- Permite al escolar afrontar la actividad física de la mañana.
- Ayuda a mejorar la dieta global, evitando deficiencias y excesos nutricionales.
- Permite al escolar llegar con menos hambre a la siguiente comida.
- Evita el picoteo posterior.



## UN SELLO CON MUCHA MIGA

La campaña ***¡Buenos días con Pan de Europa!*** impulsada por la Organización Interprofesional de Cereales Panificables y Derivados (**INCERHPAN**), junto con el apoyo de la Comisión Europea, ha lanzado un sello que recomienda el consumo de al menos **dos raciones de pan al día de cuatro dedos cada una**, ya que una alimentación equilibrada debe incluir de cuatro a seis raciones de cereales al día.



## 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 aquí

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

## CONTACTO

Antonio Álvarez Rodrigo

636 70 65 42

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

