

Más de dos millones de españoles se saltan el desayuno de forma habitual

Solo uno de cada cuatro lo hace de modo adecuado y el 90 % de los niños no comen fruta

R. ROMAR

REDACCIÓN / LA VOZ

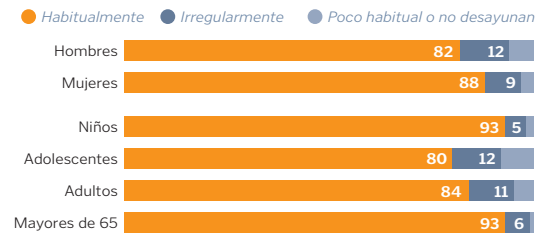
Es, insisten los especialistas, la comida más importante del día, porque ayuda a reorganizar los cambios metabólicos ocurridos durante la noche, y debe cubrir entre el 20 % y el 25 % de las necesidades energéticas del día. Pero los españoles dedicamos muy poco tiempo a la primera ingesta diaria, una media de 11,2 minutos, y solo uno de cada cuatro realiza un desayuno completo y adecuado, aquel que incluye al menos tres grupos de alimentos básicos, como la leche y sus derivados, cereales y frutas. Pero la situación es aún peor si se tiene en cuenta que un 5 % de los españoles, unos 2,3 millones, se lo saltan directamente.

Son los datos recogidos en el *Estado de situación sobre el desayuno en España*, un informe presentado ayer con motivo del Día Nacional del Desayuno y realizado por la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aecosan), dependiente del Ministerio de Sanidad, y la Fundación Española de Nutrición. El trabajo aporta más datos para la reflexión: solo el 9 % de los niños de 9 a 12 años y el 11 % de los adolescentes de 13 a 17 consumen fruta fresca cuando se levantan, un ingrediente fundamental para un desayuno saludable y adecuado.

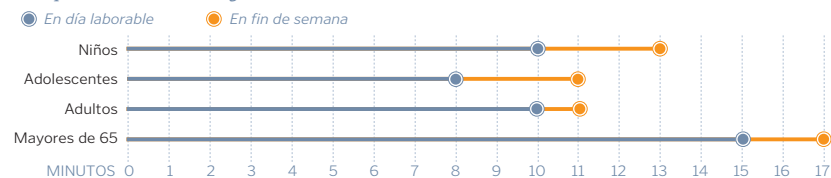
El desayuno «incompleto» tiene prevalencia en todos los grupos de edad, principalmente en adultos, con un 39 %, seguido de

El desayuno a análisis En porcentaje

Regularidad con la que se desayuna



Tiempo dedicado al desayuno



Fuente: Fundación Española de la Nutrición

adolescentes y adultos mayores, con un 35 %, y menor proporción en niños, con un 22 %. Es este último grupo el que obtiene el mayor porcentaje de desayuno «aceptable», con un 54 %, pero el menor porcentaje de «completo», un 24 %.

Demasiada bollería

En el caso de los pequeños de entre 9 y 12 años, el informe alerta, además, de que el chocolate es el alimento más consumido (por el 75 % de los niños), seguido de piezas de bollería y pastelería (en el 59 % de los casos).

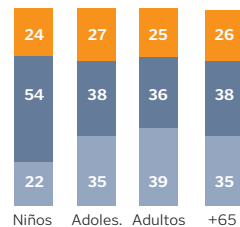
Los adolescentes siguen un patrón parecido, de manera que el 64 % toman chocolates y el 55 %

bollería y pastelería. Con la edad, esta tendencia va mejorando y en el grupo de 18 a 64 años el consumo de fruta en el desayuno asciende al 15 % y el grupo de alimentos preferido es el de café e infusiones, que toman el 67 %, mientras que en el grupo de entre 65 y 75 años, el 19 % ingieren fruta y el consumo de bollería desciende al 40 %.

No existe, sin embargo, un desayuno ideal, sino que la clave para una ingesta adecuada está en la variedad, en la combinación de los tres grupos de alimentos básicos —fruta, cereales y lácteos— con otros como aceite de oliva, café, mermeladas, legumbres o frutos secos. «Hay multi-

Calidad del desayuno

● Completo (20-25% de ingesta diaria) ● Aceptable
● Incompleto



Niños Adolescentes Adultos +65

MADRID

Primer registro de supervivientes a largo plazo de cáncer infantil

El Hospital del Niño Jesús de Madrid ha puesto en marcha el primer registro de España de supervivientes a largo plazo de cáncer infantil (más de cinco años desde el diagnóstico), que es el germen de una unidad que realizará un seguimiento de estos pacientes de manera sistematizada. La supervivencia se sitúa en el 80 %. EFE

SANIDAD

Alerta sobre el uso de un antiepiléptico que causa daños en el feto

La Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS), dependiente del Ministerio de Sanidad, ha intensificado las restricciones de uso de tratamientos para la epilepsia que contienen ácido valproico, para impedir su uso en niñas y mujeres con capacidad de gestación, salvo que no haya otra alternativa terapéutica, alertando en esos casos del riesgo que existe para el feto en caso de embarazo. EFE



El príncipe sufre un grave deterioro en su salud. DPA

REALEZA

Enrique de Dinamarca sale del hospital para «vivir sus últimos días»

El príncipe Enrique de Dinamarca, esposo de la reina Margarita, cuyo estado de salud se deterioró el viernes, fue trasladado a su casa para «vivir sus últimos momentos», según anunció ayer el palacio real. En septiembre se dio a conocer que tenía demencia, una de cuyas formas es el alzhéimer, pero no se concretó si lo sufría. AFP

Holanda aprueba la ley que convierte a todos los ciudadanos en donantes de órganos

REDACCIÓN / LA VOZ

El Senado holandés dio ayer su visto bueno a la polémica ley que convierte automáticamente a todos los ciudadanos en donantes de órganos, a menos que afirmen en vida y explícitamente que no desean serlo. Los ciudadanos que no muestren su rechazo en vida, y tras el envío de dos cartas de aviso para que aclaren su posición, se registrarán en el sistema bajo la etiqueta de «no objeción». Sin embargo, si los parientes tienen «serias objeciones» y «problemas insuperables» con la donación de los órganos de su familiar, podrían oponerse a pesar de que el fallecido haya dado su permiso para ser donante.

Los senadores que votaron en

contra consideraron que un Gobierno no puede decidir sobre los órganos de un ciudadano, mientras que otros afirmaron que esta nueva ley generará demasiados costes y problemas, y nada asegura que tenga mejores resultados que el sistema actual, que exige registrarse en vida para ser donante tras el fallecimiento.

Norma similar a la española

En realidad, la nueva ley holandesa es muy similar a la española, que establece que todos somos considerados donantes si en vida no hemos expresado lo contrario. Sin embargo, es obligatorio preguntar a familiares o allegados sobre la voluntad del fallecido respecto a la donación.

Crean un tatuaje electrónico que mide el ritmo cardíaco y la temperatura de los usuarios

LONDRES / EFE

Investigadores chinos han desarrollado un método de bajo coste para fabricar tatuajes electrónicos temporales capaces de monitorizar parámetros relacionados con la salud como el ritmo cardíaco y la temperatura de la piel, según publica la revista científica *Flexible Electronics*. El sensor metálico diseñado por un grupo de la Universidad Huazhong de Ciencia y Tecnología es extremadamente delgado, con un grosor de menos de una milésima de milímetro, y se puede pegar directamente sobre la piel.

Al ser una capa tan delgada, el sensor se adapta a la textura de la piel y no interfiere en

la transpiración ni resulta afectado por los movimientos del cuerpo. Fabricar tatuajes electrónicos de uso sanitario a partir de materiales inorgánicos ha resultado hasta ahora un proceso largo y económicamente costoso. Diversas investigaciones han explorado la posibilidad de pegar ese tipo de sensores a la piel con cinta adhesiva de uso médico a fin de abaratar la producción, pero esa estrategia aumenta el grosor del dispositivo e impide la transpiración. YongAn Huang y su grupo trataron de solventar ese problema con un nuevo diseño basado en una lámina plástica de 1,4 micrómetros de grosor fabricada con tereftalato de polietileno.

CIENCIA

La expresión de los genes puede determinar la hora de la muerte

Cuando una persona muere, muchos de sus genes cambian de expresión y lo hacen de manera diferente para cada tejido. Un equipo internacional de científicos liderado por Roderic Guigó desde el Centro de Regulación Genómica (CRG) de Barcelona revela en *Nature* que estas variaciones podrían utilizarse en el análisis forense para averiguar el momento exacto de la muerte de un individuo. LVG