

## Compromiso "Tómate tu tiempo para desayunar"

### *El desayuno es la comida más importante del día, pero a menudo lo pasamos por alto en nuestra ocupada vida*

Las familias europeas a menudo llevan estilos de vida ajetreados debido al trabajo, los desplazamientos y compromisos en el hogar, quedándoles muy poco tiempo para centrarse en su dieta, el ejercicio físico y los hábitos alimentarios familiares.

En cada familia de nuestra sociedad actual, se está comenzando a presenciar el impacto de este cambio. Mientras que los europeos en general tienen una mayor esperanza de vida, la incidencia de las enfermedades no transmisibles aumenta así como las diferencias del estado de salud entre los ciudadanos europeos.

Uno de las formas más simple y eficaz de mejorar la salud y el bienestar europeo es garantizar que los ciudadanos desayunen todos los días. Además de la influencia en el bienestar cotidiano, las investigaciones muestran que desayunar contribuye a la mejorar la calidad de la ingesta diaria, al equilibrio metabólico y a la mejora de rendimiento cognitivo durante el día, lo que tanto a corto como a largo plazo, implica beneficios para la salud. Las investigaciones muestran que desayunar todos los días tiene una importante influencia positiva en unos hábitos de vida saludables, mientras que saltarse el desayuno se encuentra ligado a unos comportamientos o estilos de vida poco saludables<sup>1</sup>. Por lo tanto, desayunar puede ser una manera sencilla de mejorar la nutrición diaria, promover hábitos alimentarios saludables y tener un papel preventivo en las diferencias en el estado de salud.

Y a pesar de todo, los datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) muestran que saltarse el desayuno es un hecho cada vez más generalizado entre los niños y adolescentes<sup>2</sup>. Sólo en torno a la mitad de todos los niños desayunan habitualmente en algunos países (Austria, República Checa, Grecia, Hungría, Malta, Rumania, Eslovaquia y Eslovenia) mientras que saltarse el desayuno es común en el conjunto de Europa entre los adolescentes, especialmente las niñas, los adolescentes mayores y aquellos de familias desfavorecidas<sup>3</sup>.

A pesar de los evidentes beneficios para la salud de tomar el desayuno de forma regular antes del trabajo o el colegio, muy pocos países de Europa fomentan activamente entre sus ciudadanos hacer esta comida por la mañana. Así, mientras que todos los Estados miembros de la UE fomentan la práctica regular de consumo de frutas y hortalizas, el mensaje de tomar el desayuno está presente en una pequeña parte de los programas de alimentación saludable de algunos países europeos, mientras que muchos de ellos ni siquiera mencionan esta comida saludable de la mañana.

Por ello, los miembros de la Campaña "Breakfast is Best" (BIB)<sup>4</sup>, han decidido poner en marcha el *Día Europeo del Desayuno*, para concienciar a los consumidores de los beneficios para la salud del desayuno tanto a nivel europeo como nacional.

Juntos, los miembros de BIB y un gran número de partidarios, hacen un llamamiento a los líderes europeos para que el desayuno centre las campañas de promoción de salud pública y para que animen a los europeos a "**Tomarse su tiempo para desayunar**", como un importante y factible paso hacia el logro de estilos de vida más saludables.

---

<sup>1</sup> Ver Vereecken C.. Consumo de desayuno y sus socio-demográficos y de estilo de vida se asocian a niños en edad escolar en 41 países que participan en el estudio HBSC Int. J. Salud Pública 54 (2009) S180-S190

<sup>2</sup> Datos recopilados por la OMS de la encuesta sobre el Comportamiento en Salud de los Niños en Edad Escolar - 2006. Se publicarán nuevos datos en la primavera de 2012

<sup>3</sup> Ver Vereecken C.. Consumo de desayuno y sus socio-demográficos y de estilo de vida se asocian a niños en edad escolar en 41 países que participan en el estudio HBSC Int. J. Salud Pública 54 (2009) S180-S190

<sup>4</sup> Un grupo de múltiples *stakeholders* que representan: la Asociación Europea de Profesores, la Federación Europea de Asociaciones de Dietistas, el Club Europeo de Dietistas para niños y la Asociación Europea de Medicina, junto con la Asociación Europea de Cereales de Desayuno. "Breakfast is Best" es una campaña basada en la ciencia que promueve los beneficios de salud del desayuno.

### **Compromiso "Tómate tu tiempo para desayunar"**

Por favor, firme el Compromiso del Desayuno Europeo. Con la firma de este compromiso se está uniendo a otras personas, organizaciones no gubernamentales y otros stakeholders de toda Europa en apoyo a **"Tómate tu tiempo para desayunar"** y se está comprometiendo a ayudar a promover los beneficios del desayuno para la salud en el ámbito local, nacional y europeo.

#### **Con la firma del Compromiso del Desayuno Europeo, usted acepta que:**

- El desayuno es la comida más importante del día
- Usted, personalmente, se compromete a **"tomarse su tiempo para desayunar"** todos los días
- Usted tendrá como objetivo ser un **embajador del desayuno** en casa, en la oficina y en la comunidad

#### **Como individuo, grupo o asociación, también apoya los siguientes objetivos políticos a nivel europeo y nacional:**

- El objetivo a largo plazo de garantizar que **para 2020 todos los países de la UE incluyan la importancia de tomar el desayuno en sus políticas de nutrición y el seguimiento del consumo del desayuno como un indicador clave de salud.**
- Añadir **"Desayuna todos los días"** a las **recomendaciones de nutrición normales** e incluir la importancia del desayuno en los **programas escolares** y en las **iniciativas de salud de los trabajadores.**
- Asegurar que la **"Estrategia de Salud 2020" de la Organización Mundial de la Salud de Europa y las iniciativas de la Unión Europea sobre las desigualdades en salud**, reflejan a largo plazo los resultados de la importancia de desayunar.