

Health & Nutrition Sciences

Desayuno con Avena:

Puede vincularse a una Mejora en la Calidad de Dieta en Edad Infantil

Los niños suelen consumir menos fibra y micronutrientes provenientes de cereales integrales.¹

De acuerdo con algunas encuestas en Latinoamérica, la ingesta de cereales integrales en población infantil es menos de la mitad de la recomendación diaria.

Las investigaciones sugieren que desayunar podría estar relacionado con posibles beneficios para los niños:²



Memoria



Rendimiento escolar

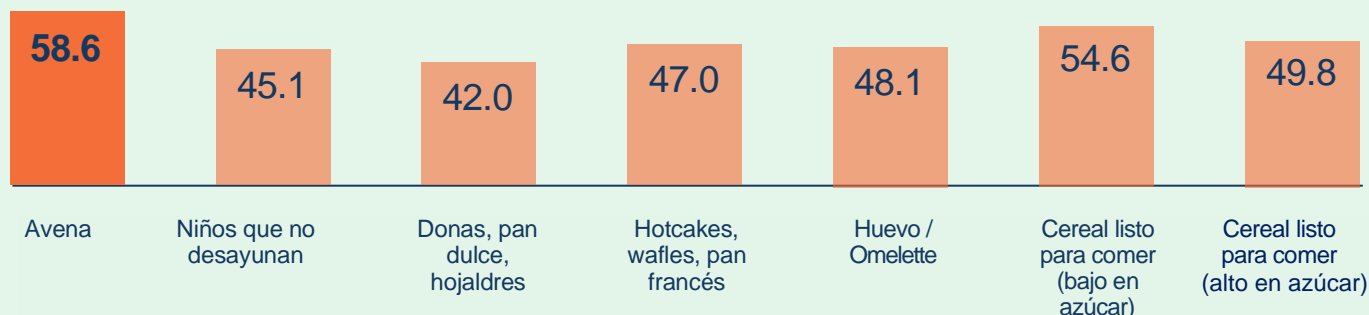


Estado de Nutrición



Un estudio reciente realizado en 5,876 niños (de 2 a 18 años) demostró que el desayuno con avena se asociaba a una **mejor calidad de la dieta, al Índice de Alimentación Saludable (IAS) y a una mayor ingesta de grupos de alimentos y nutrientes clave** en comparación con otros desayunos.³

Puntuación IAS Total diaria por tipo de desayuno



* Estudio apoyado por PepsiCo

Health & Nutrition Sciences

Los consumidores de avena obtuvieron puntuaciones más altas en la calidad de la dieta porque sus desayunos incluían más **cereales integrales**, menos **cereales refinados** y menos **azúcares añadidos** en comparación con otros desayunos.

En muchos casos, los niños que comían avena consumían más fibra y minerales en comparación con los niños que consumían otros desayunos.



Explora las Variedades de la Avena

La calidad de la dieta de los niños puede mejorar al incluir diversos tipos de avena. Todas las variedades de Avena QUAKER®, independientemente de su presentación (Old Fashioned, Quick, Instantánea y Steel Cut), son 100% integrales y todas aportan cantidades similares de fibra, vitaminas y minerales. En lo que difieren es en la forma, la textura y el tiempo de cocción.



Old Fashioned®
Avena rolada tradicional



Quick
Rolada más delgada, cortada para cocción más rápida



Instantánea
Corte más fino para cocción más rápida y textura más suave



Steel Cut
Cortada, no rolada para una textura más sustanciosa y masticable

Bibliografía:

1. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. December 2020. Available online: https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2020-12/Dietary_Guidelines_for_Americans_2020-2025.pdf
2. Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metz J. Breakfast Habits, Nutritional Status, Body Weight, and Academic Performance in Children and Adolescents. J Am Diet Assoc. 2005 May;105(5):743-60
3. Fulgoni III VL, Brauchla M, Fleige L, Chu YF. Oatmeal-Containing Breakfast is Associated with Better Diet Quality and Higher Intake of Key Food Groups and Nutrients Compared to Other Breakfasts in Children. Nutrients 2019 Apr 27;11(5)