

IMPRESINDIBLE: UN BUEN DESAYUNO

¿Por qué debe desayunar todos los días?

Desayunar es una buena costumbre que requiere muy poco tiempo. Tan sólo necesitas 15 minutos para disfrutar con tus hijos e hijas de un estimulante y sabroso desayuno. Su organismo te lo agradecerá y su mente y su cuerpo rendirán el doble.

Los alimentos del desayuno aportan los nutrientes y la energía que el organismo del niño o la niña requiere tan pronto se ha despertado. Los nutrientes están distribuidos de manera desigual en los alimentos, por lo que el desayuno debe ser variado.

Después de 10 ó 12 horas de ayuno, el cuerpo necesita energía y nutrientes para realizar bien sus actividades diarias: el colegio, el deporte, el trabajo... La falta de desayuno provoca que tú y tu hijo estén cansados, fatigados, les falte energía. Si no toman un buen desayuno es muy difícil que después, a lo largo del día, cubran sus necesidades nutricionales diarias, que en el niño son cuantiosas, teniendo en cuenta que está en pleno crecimiento y desarrollo.

Beneficios para la salud de toda la familia con un desayuno equilibrado:

- **Mejora el estado nutricional;** es decir, ayuda a mejorar el balance de energía y nutrientes (calcio, hierro, magnesio, vitaminas del grupo B...) que el cuerpo necesita durante el día, en particular de tus hijos, ya que están en pleno crecimiento y desarrollo.
- **Aumenta el rendimiento físico.** Si tu hijo realiza actividad física sin tomar desayuno puede tener una fatiga o un desmayo por falta de energía. Recuerda que el cuerpo necesita energía para poder moverse.
- **Aumenta la concentración y la memoria.** Un desayuno equilibrado aporta glucosa, el alimento del cerebro, por lo que mejora la memoria, la concentración y la creatividad.
- **Da alegría y buen humor.** El desayuno aumenta la glucosa (que está baja tras toda la noche de ayuno), lo que hace que el sistema nervioso funcione mejor, y esto se traduce en alegría y buen humor.
- **Ayuda a controlar el peso.** Desayunar ayuda a mantener el peso dentro de límites saludables en mayor medida que si se omite esta comida tan importante del día. Cuando tu hijo desayuna no tiene tanta hambre a lo largo de la mañana y es más fácil que no picotee, lo que le ayuda a evitar que gane peso en exceso.
- **Es un buen hábito.** Si acostumbras a tus hijos desde pequeños a levantarse con tiempo suficiente para tomar un buen desayuno, y desayunas con ellos, les transmites buenos hábitos, y esto es positivo para la salud y el bienestar de toda la familia.
- **Es la forma de comenzar el día practicando la dieta equilibrada, ya que con un buen desayuno consigues...**

- **Más hidratos de carbono...** Que se transforman en glucosa, el "combustible" del organismo. Los alimentos ricos en hidratos de carbono ocupan la base de la Pirámide de la Alimentación Saludable: pan en todas sus versiones (normal, integral, tostado, de molde, con frutos secos...), cereales de desayuno y/o galletas.
- **Más fibra...** Si en el desayuno incluyes cereales, panes o galletas integrales, y fruta. Esto ayuda a no tener estreñimiento.
- **Más vitaminas y minerales...** Un desayuno variado y equilibrado es una fuente importante de numerosas vitaminas (B1, B2, B3, B5, B6, B12, ácido fólico, vitamina C, A, D) y minerales como calcio, fósforo, hierro y magnesio... Estos nutrientes hacen que tus hijos tengan más energía y vitalidad.
- **Lácteos:** leche, yogur, cuajada, quesos, etc. O alternativas como batido de soja. Cualquiera que sea la elección, su consumo le aporta al niño calcio, fósforo, proteínas y vitaminas B2, A y D.
- **Farináceos:** incluye pan en todas sus versiones (normal, integral, tostado, de molde, con frutos secos...), cereales de desayuno y galletas, ya que son alimentos ricos en hidratos de carbono que el organismo transforma en glucosa, el "combustible" del cerebro y todos los órganos. Los pasteles (bollo, croissant, dulce de leche, suizo o magdalena) también tiene cabida, pero consumida con moderación, y no cada día.
- **Frutas:** las frutas (enteras, en macedonia, en compota...) y también en zumo, enriquecen vuestro desayuno en vitaminas, minerales y fibra.
- **Otros alimentos:** jamón serrano, jamón cocido y otros derivados cárnicos, mantequilla, margarina, mermelada, azúcar, miel, frutos secos, frutas desecadas... Son alimentos que enriquecen el desayuno en nutrientes y lo pueden hacer más variado y apetecible.

Estos consejos son válidos para toda la familia; para los más pequeños, para los adolescentes y para padres y madres; si bien, las cantidades de alimentos, así como su forma de presentación irán acordes con las necesidades de cada uno, con su apetito y sus preferencias, pero sin hacer concesiones inaceptables.

¿Y tú, desayunas?

En la educación está la clave para el buen comportamiento de tus niños. Y lo más importante a la hora de educarles es predicar con el ejemplo. No tiene muchas garantías de éxito que insistas en las alabanzas que tiene desayunar para sentirse con más energía y rendir más en el colegio, si tú no lo haces, y tu hijo lo sabe.

¿Te levantas con suficiente tiempo para desayunar?

Tan sólo necesitas 15 minutos para desayunar. Puedes dejar casi todo preparado: los tazones, el azúcar, el cacao, las galletas o el pan... Y ahora con los nuevos electrodomésticos, calientas la leche o tuestas el pan; es cuestión de segundos.

¿Le gusta el desayuno que le ofreces cada día?

¿Le has preguntado a tu hijo qué es lo que más le apetece para desayunar? Tal vez le ofrezcas el típico desayuno de leche con galletas o cereales, y el niño comería más a gusto algo salado, o le apetece más un desayuno frío en lugar de algo caliente, o yogur en vez de leche... Te proponemos diversos desayunos, dulces y salados. ¡Seguro que tu hijo encuentra uno que le guste!

¿Se lleva almuerzo?

Hay que tener paciencia e insistirle cada día hasta conseguir que tome algo antes de salir de casa, aunque sea un vaso de leche o un zumo. Si no consigues que desayune nada más, llega a un pacto con él o con ella para que se lleve un almuerzo consistente. El objetivo es que coma suficiente hasta la hora de la comida. Y esto se puede conseguir con un buen desayuno y un almuerzo más ligero, o viceversa; con un desayuno frugal y un almuerzo más contundente.

Para que el desayuno no le resulte aburrido al niño, dispón siempre de una despensa surtida con panes variados (de cereales, con frutos secos, de molde...), galletas, cereales de desayuno, mermelada, miel, mantequilla o margarina, jamón, fiambres, queso, yogures, leche... Así, si el niño cambia de apetencia puedes improvisar un desayuno a su gusto. También puedes dedicar unos minutos, de ese escaso tiempo que queda, a la semana a elaborar repostería casera fácil de hacer, como bizcochos o galletas.

Desayunos dulces y salados: para todos los gustos

Si combinas alimentos de los distintos grupos puedes preparar desayunos para todos los gustos, con un denominador común: saludables y equilibrados.

Disfruta de desayunos dulces...

- Leche, cereales, avena y zumo.
- Yogur con frutos secos. Pan con algo dulce. Zumo.
- Yogur. Cereales. Macedonia de fruta.
- Batido de leche o yogur con galletas o cereales. Zumo.
- Leche. Galletas con chocolate o mermelada. Zumo.
- Leche o yogur. Pan con mantequilla y mermelada, miel o azúcar. Fruta.
- Leche o yogur. Bizcocho casero pintado de mermelada. Fruta.
- Leche. Pan de frutos secos. Zumo.
- Leche. Pan tostado con aceite y azúcar. Fruta.
- Macedonia de frutas con yogur. Tostadas con mermelada.

Atrévete con desayunos salados...

Quizá haya más costumbre de tomar un desayuno dulce, tal vez sea así porque es a lo que estamos más acostumbrados. Tu hijo puede tener otras preferencias; no le limites las numerosas posibilidades que existen de combinar alimentos y degustarlos, por ejemplo, un sabroso y nutritivo desayuno salado.

- Leche. Pan con mantequilla. Fruta.

- Pan untado con tomate y aceite. Queso.
- Sándwich de jamón y queso. Fruta.
- Leche. Pan. Huevo revuelto. Zumo.
- Yogur o cuajada. Pan. Tortilla de quesito. Zumo.
- Yogur o leche. Pan untado con aceite. Jamón o queso. Zumo o fruta.
- Leche. Tortas de arroz. Queso, jamón o fiambres. Zumo.