



AL ALBA
E.S.E

EL DESAYUNO EN LOS NIÑOS





EL DESAYUNO DE LOS NIÑOS

¿Por qué es una comida tan importante?

El desayuno permite a los pequeños y adolescentes reponer las reservas consumidas durante el sueño nocturno (período diario de ayuno más prolongado) y obtener la energía y nutrientes necesarios para comenzar el día.

Es durante la mañana cuando los niños y adolescentes desarrollan su mayor actividad física e intelectual y, por esta razón, debemos de proporcionarles un desayuno energético y saludable.

¿Cómo debe ser un desayuno saludable?

- **Energético:** debe aportar el 25% de las necesidades calóricas diarias. Los carbohidratos y azúcares (cereales y harinas), necesarios para el funcionamiento del cerebro y los músculos, son una buena fuente de energía y no deben faltar en el desayuno.
- **Formador:** debe incluir proteínas y calcio, fundamentales para el crecimiento.
- **Regulador:** es una buena oportunidad de ingerir vitaminas, minerales y fibra. En la actualidad está muy de moda los alimentos que incorporan vitaminas y nutrientes con efecto "bio" o "bifidus", entre otros, pero las frutas siguen siendo la forma más fácil,

saludable y barata de incorporar un elemento regulador al desayuno.

- **Variado:** permitirá realizar un desayuno apetitoso, completo y equilibrado.

En un desayuno saludable debemos incluir representantes de 3 grupos de alimentos:

 <p>LÁCTEOS</p>	<p>Leche, Yogurt, Queso...</p>	<p>Aportan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calcio - Proteínas 	<p>FORMADORES</p>
 <p>CEREALES</p>	<p>Pan, Cereales, Galletas...</p>	<p>Aportan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Carbohidratos 	<p>ENERGÉTICOS</p>
 <p>FRUTA</p>	<p>Fruta fresca y su zumo</p>	<p>Aportan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vitaminas - Minerales - Fibra 	<p>REGULADORES</p>

¿Desayunan correctamente nuestros hijos?

En la actualidad y desgraciadamente, no. Son pocas las familias que pueden reunirse a disfrutar de un desayuno saludable. La falta de tiempo ha llegado, incluso, a considerarla una comida de la que se puede prescindir. Según el estudio "EnKid" sobre hábitos alimentarios de la población infantil y juvenil española, realizado en más de 3.500 jóvenes de entre 2 y 24 años, el **8%** de los niños españoles **acude al colegio sin haber desayunado** y sólo el **26%** realiza un **desayuno completo**. Además, el 4,1% no toma ningún alimento a lo largo de la mañana. Otra de las conclusiones de este estudio es que el desayuno de niños que dedican menos de 10 minutos a esta comida y los que lo hacen solos tienen un desayuno más deficitario que los que lo hacen en más tiempo o acompañados.

¿Puede un mal desayuno influir en el rendimiento escolar?

Claro que sí. Existen multitud de estudios que demuestran que no desayunar adecuadamente disminuye la capacidad de concentración y el rendimiento escolar. Además, la capacidad de atención y la memoria a corto plazo (visual y auditiva) son las funciones que con mayor frecuencia se ven afectadas en el ayuno. Los niños que no desayunan registran menor velocidad de respuesta en las pruebas psicométricas y cometen mayor número de errores. Estas diferencias se acentúan cuando concurren situaciones de nutrición o aprendizaje ya previamente precarios

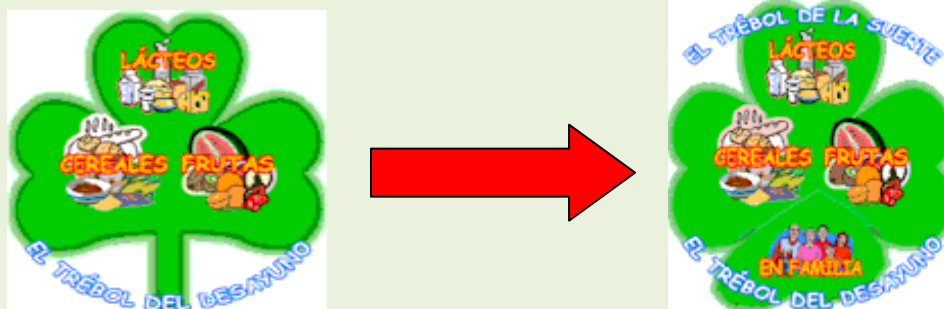
¿Cómo podemos enseñar a nuestros hijos a desayunar bien?

Podemos hacerlo de una forma gráfica a partir del "trébol del desayuno" en donde cada una de sus hojas corresponde con uno de los tipos de alimentos básicos en el desayuno: lácteos, cereales y frutas.

- Ayudemos a nuestros hijos a analizar cómo desayunan habitualmente.
- Establezcamos raciones equivalentes de los diferentes grupos (por ejemplo, 6 galletas = una tostada = un cuenco de cereales).
- Elaboremos diferentes tipos de desayunos equilibrados con estas raciones.

Si además añadimos una cuarta hoja de "desayuno en familia", lo convertiremos en un verdadero "trébol de la suerte".

Aunque, como hemos dicho antes, en la actualidad resulta muy difícil compaginar la vida laboral y familiar, se deben aprovechar los fines de semana y los días libres para disfrutar con nuestros hijos de un desayuno equilibrado: quizás a nosotros también nos haga falta recuperar este hábito tan saludable.





Bibliografía

<http://www.aepap.org/familia/desayuno.htm>