

DESAYUNAR, ¿Por qué es importante?

El desayuno es la comida más importante del día y según el estudio EnKid sobre hábitos alimentarios de la población infantil y juvenil española, el 8% de los niños españoles acude al colegio sin haber desayunado y solo el 26% realiza un desayuno completo... y estos datos se completan con otro también muy interesante: el 4,1% de los niños no toma ningún alimento a lo largo de la mañana.

Un niño entre 4 y 6 años necesita al día unas 1.800 kilocalorías; uno entre 7 y 9 años unas 2.000 kilocalorías; unos niños entre 10 y 12 años unas 2.500 Kcal.; y una niña de esas edades unas 2.200 Kcal.

¡Y el desayuno debería aportar el 25% de esa energía!

**Por lo que un chico debería tomar en el desayuno 625 Kcal.
y una chica 550 Kcal.**

Las prisas y el poco tiempo es el gran enemigo del desayuno. Conviene levantarse con tiempo y dedicar los primeros minutos a las actividades de aseo y cuidado personal antes, para así generar sensación de hambre.

DESAYUNAR:

- ♦ **Mejora el estado nutritivo.** Tomar un buen desayuno nos proporciona energía y nos aporta nutrientes que nuestro cuerpo necesita para comenzar el día. Los niños y jóvenes que no desayunan suelen tener una dieta de peor calidad, mientras que quienes lo hacen adecuadamente, suelen hacer una dieta menos grasa, más rica en carbohidratos, fibra, vitaminas y minerales.
- ♦ **Controla el peso.** Repartir las calorías durante el día en 4 ó 5 tomas hará que no se coma en exceso el resto de las comidas del día. Entre comida y comida no deben pasar más de 4 horas, así siempre nuestro organismo tendrá la energía suficiente para llevar a cabo las tareas del día a día. Un desayuno adecuado, ayuda a reducir el contenido graso de la dieta diaria y contribuye a evitar que se pique entre horas, factor muy importante a la hora de controlar el peso.
- ♦ **Mejora el rendimiento escolar, físico e intelectual.** Quienes no desayunan ponen en marcha una serie de mecanismos en el organismo (descenso de la insulina y aumento de cortisol) para mantener la glucemia (nivel de azúcar en sangre) a niveles aceptables. Estos cambios hormonales pueden alterar o condicionar la conducta e influir negativamente en el rendimiento físico y escolar.

Un buen desayuno debe contener raciones de los grupos básicos de los alimentos:

- ♦ **Farináceos:** pan, cereales, tostadas, galletas, proporcionan hidratos de carbono de absorción lenta que aportan energía, vitaminas y minerales.
- ♦ **Lácteos:** leche o yogur o queso por su contenido en proteínas y calcio, vitamina A, D y vitaminas del grupo B.
- ♦ **Fruta:** contiene hidratos de carbono de absorción rápida, agua, vitaminas, minerales y fibra.
- ♦ **Otros:** queso, jamón, ricos en proteínas de alta calidad.

Hay que tener en cuenta que el organismo lleva entre 10 y 12 horas sin recibir ningún alimento, por lo que un desayuno bien planificado asegura el aporte de nutrientes a través de los alimentos para afrontar la mañana con energía.

No tener suficiente glucosa repercute negativamente en el rendimiento físico y escolar ya que la única fuente de energía del cerebro es la glucosa.

Sin embargo, algunos adolescentes no son capaces de desayunar por distintos motivos, y por ello es muy importante que al menos tomen un buen tentempié a media mañana.

Entre las opciones posibles están el bocadillo, las galletas o tortitas de maíz o de arroz, pero también puedes incluir frutos secos, fruta, batidos de leche y zumo, batidos de cacao o taquitos de queso.

Recomendaciones a la hora de planificar los almuerzos

- ◆ fruta (ricos en vitaminas, minerales, azúcares simples)
- ◆ algún lácteo - yogur, queso... - (fuente de calcio, fósforo, vitaminas A y D y del grupo B...)
- ◆ bocadillos tradicionales con jamón, fiambres de pollo o pavo, quesos suaves u otros embutidos grasos no más de tres veces por semana (fuente de hidratos de carbono complejos, y de proteínas, grasa, vitaminas y minerales).

Se deben evitar la bollería industrial u otros alimentos con mucha grasa y azúcar, (tipo bollos rellenos, patatas fritas...)

Variedad de almuerzos

Almuerzo dulces	Almuerzos mixtos
<ul style="list-style-type: none"> - Pan con nocilla y yogur de frutas, - Pan con queso y membrillo y fruta o zumo de brick, - Galletas y yogur de frutas, - Yogurt con cereales y fruta o zumo de brick, - Petit suisse y galletas, - Batido lácteos (chocolate, vainilla, fresa) y galletas, - Bollo suizo o bizcochos de soletilla y zumo de brick, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bocadillo de fiambre, queso y fruta o zumo de brick, - Pan con tomate, aceite oliva, queso y fruta o zumo de brick, - Bocadillo de jamón serrano o chorizo y fruta o zumo, - Sandwich vegetal (lechuga, tomate, atún, zanahoria) y fruta, - Tostadas con quesito y frutos secos, - Galletas con quesito y fruta o zumo de brick, - Bollito de leche con fiambre y petit suisse, etc.

¡Intentemos todos tomar un buen desayuno, y nos sentimos mejor!

Amparo Álvarez
Lda. en Farmacia
Técnico en Nutrición y Dietética