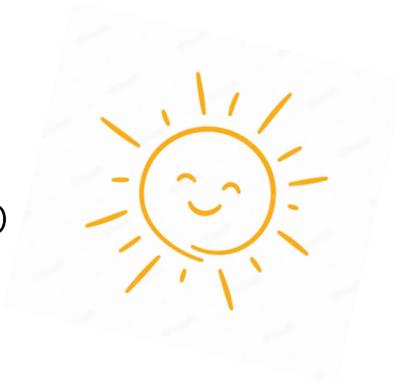


IMPORTANCIA DEL DESAYUNO RECOMENDACIONES



Desde hace años el desayuno se ha considerado la comida más importante del día, realmente el desayuno es igual de importante que la comida o la cena, su importancia radica en que es la primera comida que tomamos tras varias horas de ayuno mientras dormimos, además la mañana es el momento del día en el que más actividad realizamos, por ello, es importante incluir en el desayuno alimentos saludables y de calidad que nos aporten la energía necesaria.

Tomar un buen desayuno:

- ✓ Evita comer entre horas (sobre todo alimentos poco saludables).
- ✓ Evita una comida excesiva al medio día.
- ✓ Ayuda a prevenir enfermedades como la obesidad, la diabetes y enfermedades cardiovasculares.
- ✓ Mejora la concentración, el rendimiento intelectual y físico.

Un **desayuno saludable** debe ser variado, completo y equilibrado e incluir los siguientes grupos de alimentos:

- ✓ **Carbohidratos** de absorción lenta, **cereales** preferiblemente integrales: aportan energía, fibra, vitaminas y minerales. (Tostada de pan, avena, espelta, copos de maíz, repostería casera sin azúcares añadidos...)
- ✓ **Lácteos**: aportan calcio, proteínas, ácidos grasos esenciales y vitaminas. (Vaso de leche entera, yogur natural sin azúcar, queso...).
- ✓ **Frutas**: proporcionan fibra, vitaminas, minerales y agua. (Fruta entera partida a trozos, evitar zumos, ocasionalmente zumo natural).
- ✓ **Grasas** como el aceite de oliva, aguacate o frutos secos. Ayudan al cuerpo a absorber las vitaminas,
- ✓ También se puede incluir algún **alimento proteico** como el huevo compuesto por proteínas de alto valor biológico, jamón, pechuga de pollo o pavo (no abusar de los embutidos, alto contenido en sal, mirar ingredientes y % de carne), proteínas vegetales...

Probablemente un niño no va a consumir todos estos alimentos en un sólo desayuno por lo que el **almuerzo** de media mañana es un refuerzo del desayuno, complementando aquellos alimentos que no se han incluido por la mañana.

Tanto en el desayuno como en el almuerzo se debe:

- ✓ Evitar los zumos envasados y los batidos. La bebida de elección debe ser el agua, otras opciones son: leche de vaca, cabra o bebida vegetal sin azúcares añadidos.
- ✓ Evitar alimentos ultraprocesados, bollería industrial, galletas, cereales azucarados, pan de molde... (Consumir de manera ocasional).

Los principales motivos por los que los niños/as no realizan un desayuno completo y saludable cada mañana son la falta de hambre cuando se levantan y las prisas antes de ir a la escuela:

- ✓ El hábito de desayunar comienza con despertar al niño/a con el tiempo suficiente para asearse, vestirse sin prisa y desayunar, para ello deben irse a la cama a una buena hora la noche anterior y así poder descansar las horas necesarias.
- ✓ Si el problema es la falta de apetito al levantarse, pueden priorizar el aseo personal, vestirse, hacer la cama... al desayuno y dar tiempo al niño/a a que tenga hambre o se despeje.

Desayunar es un hábito que debe crearse día a día, aprovechar los fines de semana para desayunar más tranquilamente y compartir ese momento con la familia, no olvidemos que somos el ejemplo de nuestros hijos/as.

Es interesante que participen en la elaboración del desayuno y el almuerzo, dejarles que elijan entre opciones saludables. Hacer que se sientan partícipes y autónomos hará que aumente su interés.

También nos puede ayudar dejar la noche anterior preparada la mesa para el desayuno y realizar cenas ligeras de fácil digestión.

Para crear un hábito se necesita tiempo, constancia, motivación, interés y paciencia.



Cualquier duda o consulta podéis poneros en contacto conmigo.

Un saludo.

Laura Ortega (Enfermera CEIP Reina Sofía).