

## **DESAYUNO**

### **¿Desayunan correctamente nuestros hijos?**

Desgraciadamente no. En la actualidad 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 es que los niños que dedican menos de 10 minutos al desayuno y los que desayunan solos tienen ingestas más deficitarias que los que lo hacen en más tiempo o acompañados.

### **¿Por qué es la comida más importante del día?**

Permite reponer las reservas consumidas durante el sueño nocturno (periodo 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.

### **¿Puede un mal desayuno influir en el rendimiento escolar?**


Claro que sí. Diversos estudios demuestran que no desayunar adecuadamente disminuye la capacidad de concentración y el rendimiento escolar. Su 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 debe ser un desayuno saludable?

Los requisitos que debería cumplir son:

- **Energético:** Debe aportar el 25% de las necesidades calóricas diarias (al menos a lo largo de la mañana). Son útiles para este fin los carbohidratos y azúcares (cereales y harinas), necesarios para el funcionamiento del cerebro y músculo.
- **Formador:** Debe incluir proteínas y calcio, fundamentales para el crecimiento.
- **Regulador:** Es una buena oportunidad de ingerir vitaminas, minerales y fibra. Incluso en la actualidad están de moda los alimentos con efecto "bio" o "bifidus"... pero las frutas siguen siendo la forma más fácil, saludable y barata de conseguirlo.
- **Variado:** Permitirá realizar un desayuno **apetitoso, completo y equilibrado**.

Existen alimentos, que por sus características, son especialmente adecuados para cumplir estas funciones. Debemos incluir en el desayuno representantes de 3 grupos de alimentos:

	<b>LÁCTEOS</b>	leche, yogur, cuajada, queso,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Calcio</b></li> <li>• <b>Proteínas</b></li> </ul>	<b>FORMADORES</b>
	<b>CEREALES</b>	pan, cereales, galletas, bollería.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Carbohidratos</b></li> </ul>	<b>ENERGÉTICOS</b>
	<b>FRUTAS</b>	fruta fresca o su zumo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Vitaminas</b></li> <li>• <b>Minerales</b></li> <li>• <b>Fibra</b></li> </ul>	<b>REGULADORES</b>

## ¿Cómo podemos enseñar esto a nuestros hijos?

Una forma gráfica de enseñar a nuestros hijos qué es y cómo se elabora un **desayuno equilibrado y completo**, es el "**trébol del desayuno**". Cada una de sus hojas se corresponde con uno de estos tipos de alimentos: 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**". Pero esto, por desgracia, es difícil de conseguir en una sociedad tan ajetreada como la actual. Se deben aprovechar los fines de semana para disfrutar con nuestros hijos de un desayuno equilibrado: quizás a nosotros también nos haga falta recuperar este hábito tan saludable. **¡Demos ejemplo!**



Esta sección ha sido elaborada por Jesús M<sup>a</sup> Pascual Pérez y Cristina De Hoyos López, Pediatras, Centros de Salud Juan De La Cierva (Getafe) y Laín Entralgo (Alcorcón). IMSALUD y revisada por el equipo de webmasters

Web de la AEPap