

LA IMPORTANCIA DEL DESAYUNO

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

LOS NIÑOS/AS Y ADOLESCENTES NECESITAN UN DESAYUNO NUTRITIVO PARA INICIAR EL DÍA. LO MÁS RECOMENDABLE ES QUE SEA EQUILIBRADO CON EL FIN DE QUE PUEDAN OBTENER LA ENERGÍA NECESARIA PARA MANTENER SU CUERPO ACTIVO Y EN CORRECTO DESARROLLO.

- ▶ La realidad de hoy en día es que un porcentaje alto de niños y adolescentes , van al **colegio o instituto** sin desayunar o haciendo un desayuno insuficiente.
- ▶ El desayuno es la primera comida del día y debería cubrir un 25% de las necesidades calóricas diarias.
- ▶ Después de las horas de sueño, y por tanto de ayuno, el cuerpo necesita energía para empezar las actividades del día.
- ▶ Si no consigue esta energía deberá recurrir a las reservas y funcionará “a medio gas” durante la mañana.
- ▶ Esto se traduce en falta de concentración y bajo rendimiento físico e intelectual.
- ▶ Para que un desayuno sea saludable debe ser: **variado, completo y equilibrado.**

¿QUÉ DEBE INCLUIR UN DESAYUNO NUTRITIVO?

Debe incluir

alimentos saludables e hidratos de carbono liberados.

DESAYUNO SALUDABLE



El desayuno es una de las comidas más importantes del día y debe aportar la cuarta parte de la energía diaria



Cereales: Pan y cereales integrales (pan con aceite y tomate, pan con queso, copos de avena, espelta hinchada, muesli...)

Lácteos o proteínas: principalmente leche, queso, yogures, también se pueden incluir frutos secos (nueces, almendras..)

Frutas: mejor enteras que en zumo y mejor zumo natural que artificial (macedonias, batidos naturales...)

EJEMPLO DE DESAYUNO NUTRITIVO

- ▶ Un vaso de leche.
- ▶ Una tostada de pan con un poco de aceite de oliva y tomate o una loncha de pavo y queso.
- ▶ Una pieza de fruta.

La cantidad de alimento será adecuada a la edad y actividad del niño/a o adolescente.

Los productos de bollería industrial son ricos en grasas saturadas y, por lo tanto, su consumo debe ser esporádico.

La mantequilla y la margarina deben utilizarse de forma ocasional, ya que no aportan ningún nutriente y sí mucha grasa.

¿POR QUÉ ALGUNOS NIÑOS/AS O ADOLESCENTES NO DESAYUNAN?

- Suelen tener poca sensación de hambre nada más levantarse de la cama.
 - Por falta de tiempo para desayunar: las prisas matutinas.
- Por falta de sueño, siendo especialmente frecuente en los adolescentes.

4 consejos para un desayuno sano y completo

Desayunar es un hábito que se aprende, por tanto, se debe de repetir de igual forma cada día.

Nunca es tarde para adquirir unos buenos hábitos de alimentación.

1. LEVANTAR AL NIÑO O ADOLESCENTE CON TIEMPO PARA DESAYUNAR.

Un desayuno sólo requerirá de unos 15 minutos. Si se hace en compañía mejor, y además le damos buen ejemplo.

Dejar la ropa y las mochilas preparadas ayudará a gestionar la falta de tiempo.

2. SE PUEDE EMPEZAR INTRODUCIENDO ALIMENTOS POCO A POCO

Si les cuesta hacer un desayuno completo, se puede empezar a adquirir el hábito introduciendo alimentos poco a poco. Sin prisas iremos añadiendo alimentos nuevos.

3. DORMIR BIEN Y LAS HORAS SUFICIENTES

Dormir bien facilita el desayuno. Niños y adolescentes deben acostarse a una hora prudente para despertarse descansados y activos para comenzar el día con un buen desayuno.

4. DAR DE CENAR TEMPRANO

Dar de cenar temprano y procurar que no sea una cena muy abundante.

PROPUESTA DE DESAYUNO

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO |
|--|--|---|---|--|---|---|
| -Bizcocho casero -Un vaso de leche -Una pera | -Yogurt con 2 cucharadas de cereales -Una pieza de fruta troceada | -Pan con aceite y tomate natural -Un vaso de leche | -Galletas integrales (mermelada, chocolate) -Un vaso de leche -Una pieza de fruta | -Pan con una loncha de pavo y queso -Una pieza de fruta | -Magdalena, bollito de leche o bizcocho (todo casero). -Zumo natural de frutas | -Tortitas de avena -Un vaso de leche -Plátano |