



En ocasiones, se ha considerado que el desayuno es la comida más importante del día, sin embargo el 10-15% de los escolares españoles acuden a su colegio en ayunas o casi sin desayunar.

Los mayores enemigos del desayuno suelen ser las prisas por llegar a clase, el sueño, o simplemente el “no tengo hambre” como es el caso de muchos adolescentes.

Todos los estudios realizados sobre desayuno en escolares y salud llegan a las mismas conclusiones:

- * El consumo de un desayuno equilibrado está asociado a mejores rendimientos escolares y mejores habilidades sociales.
- * No desayunar afecta a la capacidad de resolver problemas, a la memoria reciente y a la atención.
- * La prevalencia de obesidad infanto-juvenil es mayor cuando no se desayuna.

Características de un desayuno ideal

- * El desayuno debe proporcionar entre el 20 y el 35% de la ingesta energética diaria.
- * Los padres deben dar “buen ejemplo”
- * Tomar alimentos saludables, evitando los productos industriales como base diaria.
- * Incluir un alimento de cada uno de los siguientes grupos:

○ Grupo 1:

Lácteos o derivados como la leche, yogur, cuajada, nos aportan calcio y proteínas y tienen una función plástica o formadora del aparato músculo-esquelético.

Los alérgicos a la proteína de leche de vaca pueden tomar bebidas vegetales como la leche de almendras rica en vitaminas y minerales.

○ Grupo 2:

Cereales como el pan, galletas, cereales de desayuno, nos aportan hidratos de carbono y tiene una función energética.

○ Grupo 3:

Frutas. Lo mejor sería fruta fresca o zumo recién exprimido, nos aporta vitaminas, minerales y fibra, su función es reguladora activando nuestras defensas.

¿Y en los recreos...?

Con un buen desayuno, la media mañana debe ser un tentempié, evitando la bollería o productos industriales. Apuesta por la fruta, frutos secos o los mini bocadillos.

Departamento de Enfermería Escolar

Colegio San Gabriel – Redvital Salud

