

## LA IMPORTANCIA DEL DESAYUNO



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, van al colegio 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?

### 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 desayuno nutritivo:

Debe de incluir los nutrientes esenciales en proporciones saludables y equilibradas.

- 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.

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 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.

## PROPUESTAS DE DESAYUNO

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

Cuidamos de lo que más te importa, **su salud.**

Departamento de Enfermería Escolar  
RedVital Salud

