

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE. LA IMPORTANCIA DEL DESAYUNO.

La salud y el bienestar de los niños depende en gran medida de la alimentación. Los padres y educadores deben transmitir a los niños la idea de que la alimentación es muy importante para su salud. El desayuno es una de las comidas más importantes y fundamentales del día, ya que de él va a depender el rendimiento durante las actividades escolares.



El desayuno es la primera comida del día y **debería cubrir un 25% de las necesidades calóricas diarias**. Debemos proponernos un desayuno más sano y equilibrado si deseamos tener un buen nivel de energía a lo largo de la mañana.



*“Desayuna como un rey, come como un marqués y cena como un mendigo”*. En la sabiduría de este refrán centenario residen, en parte, los resultados de un estudio que asegura que los niños que no desayunan bien sufren consecuencias negativas en su rendimiento escolar, presentan un peor rendimiento físico y una menor capacidad de atención y concentración.

### Consecuencias de un buen o mal desayuno.

- \* Un buen desayuno influye positivamente en el rendimiento físico e intelectual, incluso en el estado de ánimo de los niños.
- \* Los niños que no desayunan bien presentan debilidad, falta de energía y menor capacidad de atención y concentración.
- \* Un mal desayuno provoca también peor comportamiento y menor capacidad de relación con los compañeros
- \* La falta de desayuno, o que este sea insuficiente, puede ocasionar hipoglucemias secundarias y/o cefaleas, que repercute en el comportamiento y rendimiento escolares.

### ¿Por qué los niños no desayunan bien?

Un estudio de Kellogg's ha revelado que **el 70% de los niños que no desayunan no lo hace por falta de apetito**. La falta de apetito por las mañanas **se relaciona directamente**, según los expertos, **con los hábitos de cena y sueño de la noche anterior**.

## DECÁLOGO PARA UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA PARA LOS NIÑOS.

Lucía Bultó, nutricionista y autora del libro *“Los consejos de Nutrinanny. Las soluciones que funcionan para la alimentación de los niños”*, ha elaborado un decálogo en el que recoge los principios básicos de una alimentación adecuada para la salud de los niños:

1. No existen alimentos 'malos', sino frecuencias de consumo inadecuadas. Adapta las cantidades a la edad y al desarrollo del niño.
2. Frutas y verduras a diario. Ofrece al niño frutas y verduras diariamente, de temporada, que aporten a su organismo vitaminas, minerales y fibra.
3. Tres o cuatro raciones de productos lácteos al día.
4. Utiliza aceite de oliva.
5. Dos tomas de proteínas al día.
6. Hidratos de carbono integrales. El pan, el arroz, la pasta, las patatas, las legumbres y los cereales aportan los hidratos de carbono complejos que el niño necesita.
7. Una buena hidratación es importante. Para beber, siempre agua.
8. Alimentación variada. Programa una alimentación que incluya alimentos de todos los grupos, sin abusar de ninguno de ellos. Todos los alimentos son buenos, lo importante es el equilibrio entre ellos.
9. Alimentos envasados. La industria alimentaria ofrece productos de calidad que se adaptan a las nuevas tendencias de vida.
10. Predica con el ejemplo. Cuida tu alimentación y tu hijo te imitará.

Fuente: AEPED, FDA.

Departamento de Enfermería Escolar

Colegio San Gabriel

