Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Desayunos con menos azúcar

¿Qué decir del desayuno que no sepamos?

¿Tengo o no tengo que desayunar? ¿A quién hago caso?

- No es necesario obligar a comer nada más levantarse si no se tiene hambre. Hay que desayunar en función del hambre y la saciedad.

- No se debe forzar a comer a nadie. Nada de chantajes. Obligar a comer, genera rechazo.

- Hay que predicar con el ejemplo pues ellos nos imitan siempre.

- Lo importante es disfrutar comiendo juntos. Los niños que comen en familia comen más fruta y verdura. Comer juntos alrededor de la misma mesa es un momento de encuentro**.**

- Desayunar requiere tiempo.

¿Qué ofrecer?

Cuando los niños son más pequeños, pecho para desayunar.

Después, se puede ofrecer cualquier alimento que sea saludable; con pan o plátano, a gusto del consumidor.

¿Siempre tiene que haber un lácteo, unos cereales y una fruta en el desayuno?

No, las combinaciones son infinitas. Se puede desayunar cualquier alimento que sea sano.

La leche es un buen alimento, nos aporta proteínas de alto valor biológico, calcio, vitaminas A, D... La leche de vaca, cabra u oveja no debe ofrecerse antes del año.

Se recomienda leche entera. Si el niño tiene sobrepeso, puede tomar leche con menos grasa, es decir, semidesnatada, a partir de los 2-3 años.

¿Y si no quiere leche?

Podemos ofrecer yogur natural o queso fresco. El queso curado tiene mucha grasa y sal.

Hay otros alimentos con alto contenido en calcio: garbanzos, alubias, almendras, avellanas, sardinas en lata (con su raspa), yema de huevo, brécol, espinacas, acelgas...

La leche no puede ser sustituida por las bebidas vegetales de soja, almendras, avena, arroz, quinoa, chufas...que no son leche. Algunas tienen hasta un 10% de azúcar añadido.

Tampoco debemos sustituir la leche por batidos, yogures líquidos, natillas u otros lácteos que llevan más azúcar.

El cacao en polvo puede llegar a tener hasta un 85% de azúcar. ¿Por qué no la leche blanca? No lo compre, si no lo vemos, no lo consumimos.

Los cereales "de desayuno" comerciales, las galletas, bollería (cruasán, palmera, donuts, magdalenas...) suelen tener demasiado azúcar añadido, sal y grasas malas (saturadas y trans). El azúcar viene "escondido" con muchos nombres: fructosa, sacarosa, lactosa... Son alimentos de baja calidad nutricional y alta densidad energética.

Comer insano es muy barato, comer sano, no es caro.

¿Y el bollo casero?

También es bollería, aunque se puede hacer con aceite de oliva, harina integral y menos azúcar.

La publicidad nos influye mucho. A los niños les encantan los dulces y a nosotros, también. Ya lo dice el refrán: "a nadie le amarga un dulce".

Como prohibir es despertar el deseo, lo mejor es no prohibirlos, basta con que no estén. No los compre, lea las etiquetas nutricionales. Lo que no se compra, no se come.

No compre lo que no necesite. Lleve siempre su bolsa de la compra, así también cuidamos el medio ambiente.

El pan, la avena, el arroz y los macarrones también son cereales. Mejor los integrales que los refinados. Se pueden o no acompañar con aceite de oliva virgen extra, tomate, aguacate... mejor que con mantequilla.

La fruta mejor entera, con toda la fibra, fresca, madura, de temporada y local. No es lo mismo beber un zumo, por muy natural que sea, que comer una fruta. Aunque el zumo sea "sin azúcar añadido", se le ha quitado la pulpa, por lo que no es igual a comerse una fruta.

Mejor una fruta. *¿Cuántas diferentes conoces?* Seguro que alguna te gusta, o al menos te gustaba. Pregunta y que te cuenten cómo te relamías cuando empezaron a ofrecerte las frutas, siendo todavía un lactante.

El zumo exprimido es agua y fructosa, el azúcar natural de la fruta. Los zumos envasados no son fruta, son refrescos.

Los zumos no 100% fruta, los néctares y los zumos de fruta con leche no son fruta, son refrescos.

Un yogur de frutas no es una ración de frutas. Mejor yogur natural con fruta fresca. La mermelada no es una ración de fruta.

Una ración de frutas frescas equivale a 140-150 gramos y según la *OMS* habría que consumir al menos 3 raciones de fruta al día.

¿Cuánto es una ración de fruta?

Frutas grandes: 1 raja de sandía o de melón.

Frutas medianas: 1 manzana, 1 pera, 1 aguacate...

Frutas pequeñas: 2-3 albaricoques, 2 ciruelas, 2 kiwis...

Frutas muy pequeñas: 1 taza de uvas, fresas...

Miguel desayuna lentejas

La variedad de alimentos que se pueden desayunar es enorme. *Con frecuencia desayuno lo que sobró de la cena; en mi casa me enseñaron a no tirar nada. Todo se aprovecha: tortilla, salmón, pollo, arroz, verduras...*

¿Y si no desayuna?

Puede almorzar a media mañana, pero no un zumo o un batido o unas galletas o un bollo.

Mejor una fruta o un bocadillo de pan integral, no vale el pan de molde. Bocadillo con tomate, aguacate, queso, jamón, tortilla, sardinas... en lugar del socorrido embutido.

¿Y el bacon?

El jamón cocido, el tocino o panceta, 'bacon' para los británicos, o las salchichas son carnes procesadas y se recomienda evitar su consumo, también en el desayuno.

¿Cuándo empezamos con el lavado de dientes?

Desde el momento en el que salgan, sin pasta, después de cada comida. Para prevenir la caries, mejor no tomar dulces.

Un último consejo

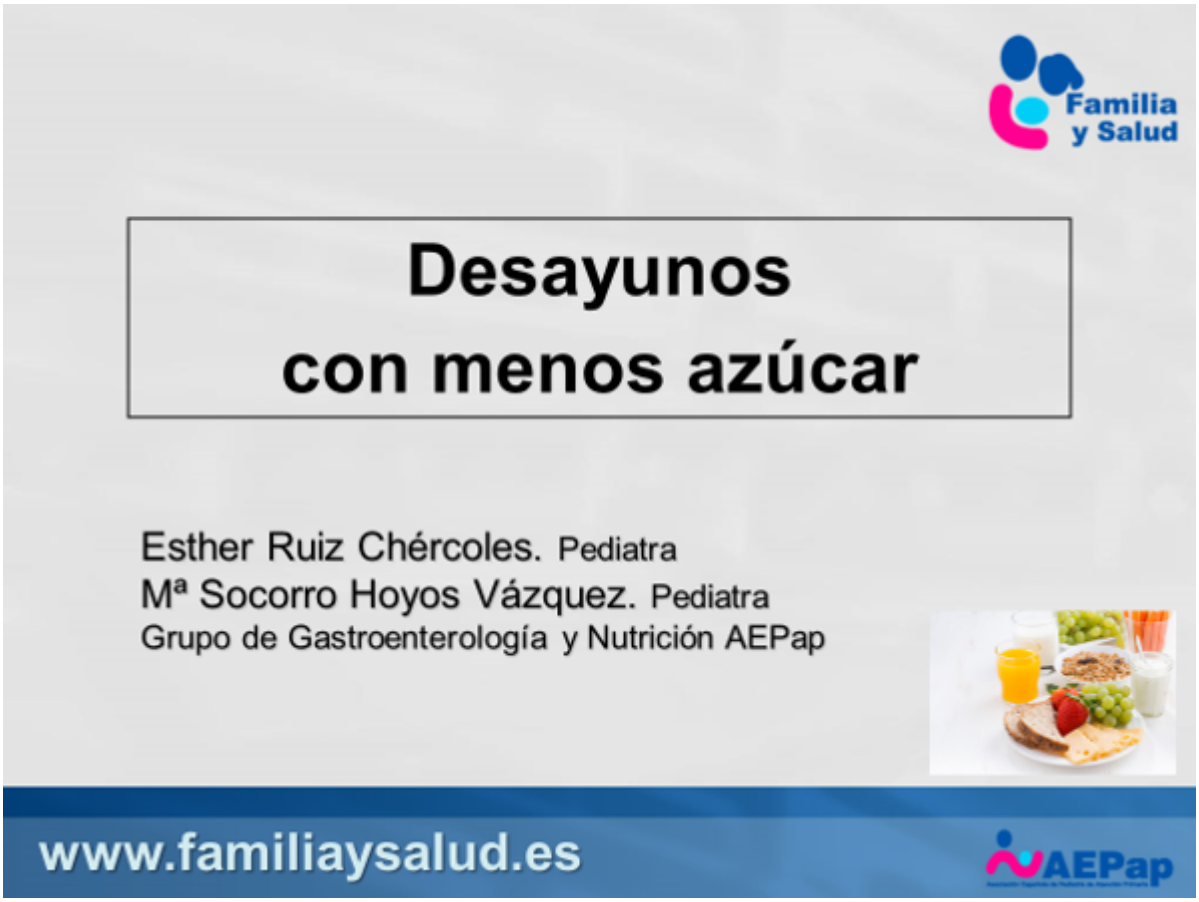
Es importante fomentar un estilo de vida saludable con el ejemplo: en alimentación, con el ejercicio,...

Recuerda que se puede, pero no se debe comer de todo.

Paciencia, imaginación y mucho cariño. Cada persona somos diferentes.

Recogemos lo que sembramos.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



Fecha de publicación: 8-06-2018

Autor/es:

- Esther Ruiz Chércoles. Pediatra. Centro de Salud “María Jesús Hereza”. Leganés (Madrid)
- Mª Socorro Hoyos Vázquez. Pediatra. Centro de Salud "Zona VII - Feria". Albacete
- Grupo de Gastroenterología y Nutrición. AEPap.

CC BY NC ND
