

¿Qué le pongo en el desayuno y la merienda?

Las comidas de los niños que suelen contener más alimentos [insanos son los desayunos](#) y, sobre todo, los almuerzos que llevan al [colegio y las meriendas](#).

Una guía rápida para ayudarnos a decidir es tomar un alimento de cada uno de los siguientes puntos y elegir 2 o 3 de ellos. Tened en cuenta que [el desayuno](#) es el que ha de ser más completo.

1. Lácteos no grasos. A partir del año el niño necesita, aproximadamente, medio litro diario [de leche](#). Elegir entre [leche o yogurt natural](#). Evitar las cajitas preparadas tipo batidos, los petit y otros lácteos como natillas.

Qué añadimos a la leche. En los niños no es recomendable el café ni el té por el contenido en excitantes. La miel y los cacao en polvo más conocidos contienen [hidratos de carbono rápidos](#) (malos). Mejor ofrecer leche sola, con canela o con cacao en polvo [sin azúcar](#) o, como mucho, con una pizca de azúcar.

2. Fruta. Si toma [zumos](#), siempre natural, aunque es mucho mejor la fruta entera o en batido (triturada con leche y sin azúcar).

3. Hidratos de carbono "buenos"

- [Pan blanco o integral](#). No de molde. Lo más sano es añadir aceite de oliva virgen extra. La mantequilla es aceptable (por ser un alimento natural procedente de la leche) aunque no más de 1-2 días a la semana, por su elevado contenido en [grasas](#). No se recomiendan las margarinas ni siquiera las vegetales (al procesar las grasas vegetales se transforman en grasas "malas"). Tampoco son aceptables los patés ni las cremas de chocolate.
- [Bocadillos](#). Elegir alimentos no grasos como atún en conserva, quesos poco curados o algún derivado cárnico poco graso: jamón serrano, pavo.... con aceite, tomate, lechuga.... Los embutidos, aunque sean de pavo, contienen grasas, multitud de ingredientes y poca carne. Si tenemos tiempo, pechuga de pollo a la plancha o tortilla francesa.
- [Cereales sin azúcar](#) (avena...). La mayoría de los copos de cereales comerciales llevan mucho azúcar.

4. Frutos secos crudos (sin tostar y sin sal). Nueces, anacardos, almendras, pipas de calabaza... o frutas secas: pasas, ciruelas, orejones, arándanos. ¡Cuidado!!, en niños pequeños ofrecerlos machacados por el riesgo de [atragantamiento](#).

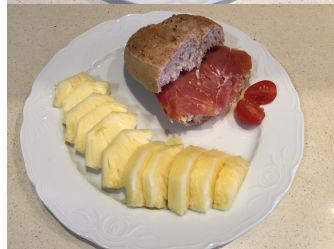
5. Chocolate. Si se toma chocolate ha de ser chocolate negro con más del 75-80% de cacao. Contiene más cacao y menos azúcar y grasa. Aunque sabe un poco amargo los niños se acostumbran, sobre todo cuando es el único que hay en casa. No tomar más de un cuadrado al día (5-7 g).

6. Agua. Es la bebida ideal para llevar al colegio o en las meriendas que se hacen fuera de casa.

Evitar productos muy azucarados: [zumos envasados](#), zumos "con leche", batidos, refrescos...

Evitar productos con grasas "malas". Bollería o pastelería industrial. Contienen, también, mucho azúcar. Con moderación, es preferible un [bizcocho](#) fácil casero con poco azúcar y aceite de oliva.

EJEMPLOS
DESAYUNOS
 1. Látex con cacao en polvo sin azúcar / Pan con aceite y tomate
 2. Yogurt / Cereales de avena sin azúcar / Frutos de estufa, arándanos, crutinos pasas
 3. Látex con cacao en polvo sin azúcar / 2/3 Cereales Maris sin azúcar / Patatas
 4. Yogurt / Pan tostado con tomate, aceite y jamón serrano
ALMUERZO ESCOLAR (según fruta y no la ha tomada en el desayuno)
 1. Brich de leche / Patatas
 2. Yogurt líquido natural / Frutos secos crudos (nueces, anacardos, almendras)
 3. Biscuitillo de agua / Agua
 4. Biscuitillo de agua / Agua
 5. Tortitas de maíz o arroz / Manzana / Agua
 6. Biscuitillo de queso con aceite / Agua
 7. Biscuitillo de queso con aceite / Agua
 8. Biscuitillo de queso con aceite / Agua
DESAYUNOS (alternar para no repetir alimentos del resto del día)
 1. Látex con cacao en polvo sin azúcar / Almendras / Nueces
 2. Pan con aceite y queso / Zumos de naranja natural
 3. Biscuitillo de jamón serrano y queso con aceite y tomate / Uvas
 4. Yogurt con cacao / Patatas
 5. Biscuitillo de queso, tomate y aceite / Pera



Fecha de publicación: 17-01-2019

Autor/es:

- [Carmen de la Torre Cecilia](#). Pediatra. Centro de Salud 'Santa Rosa'. Córdoba

