



## **FAMIPED**

### **Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.**

#### **El desayuno: una comida muy importante.**

**Autor/es:** Ana Martínez Rubio. Pediatra de Atención Primaria. Centro de Salud de Camas. Grupo PrevInfad.

Volumen 4. Nº 1. Febrero 2011 [1]

**Palabras clave:** desayuno, alimentación saludable, leche, lactoderivados, salud familiar, fruta

Para empezar el día llenos de vitalidad y fuerza es aconsejable iniciarlo con un buen desayuno. Hay muchas y buenas razones para hacerlo así y desde estas líneas pretendemos difundirlas para que las familias incluyan la promoción de un desayuno saludable en la rutina diaria, de modo que, también los pequeños de la casa, lo adopten como un hábito estable, sano y, sobre todo, placentero.

De igual modo que procuramos no emprender un viaje sin gasolina o los deportistas toman un buen plato de pasta antes de iniciar una prueba o un entrenamiento, es aconsejable proveerse de energía, con un desayuno completo, para afrontar una mañana de trabajo o de aprendizaje. En la escuela, a menudo, el profesorado percibe que algunos niños prestan poca atención durante las dos primeras horas, que suele ser cuando están previstas las actividades que requieren más esfuerzo, ya que dejan las asignaturas más livianas para el final de la jornada escolar. Hay una estrecha correlación entre haber desayunado correctamente y la capacidad de concentración en las primeras horas y a lo largo de la jornada escolar. Aunque luego tomen un tentempié en el recreo, esas dos horas ya han transcurrido. Y el recreo debería destinarse, sobre todo, a jugar activamente.

En algunas escuelas infantiles, los profesores, preocupados por la alimentación, mantienen a los pequeños sentados hasta que se terminan el refrigerio de media mañana, en lugar de animarlos a moverse y a jugar. Sin embargo, ese refrigerio del recreo no es, en realidad, obligatorio en niños que hacen otras 4 comidas al día. Desde el desayuno solo han transcurrido 2-3 horas, y en otras 2-3 tomarán el almuerzo. El refrigerio, por tanto, puede ser algo muy ligero, pero no por ello hay que renunciar a lo saludable: un pequeño bocadillo o unos trozos de fruta pueden ser suficiente, siempre acompañados de agua.

El organismo humano tiene la capacidad de regular, de forma bastante aproximada, la energía que necesita, y eso lo hace mejor si se “empieza con buen pie”. Cuando el desayuno es completo, moderadamente copioso y saludable, el resto de las comidas suele ser más equilibrado. En caso contrario, si no se ha desayunado bien, es más probable que se coma con excesiva avidez al llegar a casa. Se ha encontrado una fuerte asociación entre el hábito de saltarse el desayuno y el sobrepeso. Es decir, que tienen más riesgo de desarrollar obesidad las personas (de cualquier edad) que no toman un desayuno saludable.

#### **Composición del desayuno**

En cada región, país o cultura existen distintas costumbres alimentarias, y el desayuno no es una excepción. Se considera que un desayuno es equilibrado si contiene alimentos de los siguientes tipos:

1. Grupo de los lácteos, que van a aportar proteínas y calcio. Puede ser leche sola, con café o cacao; o yogurt, o queso. Es una cuestión de preferencias, aunque para algunas personas optar por productos fermentados está condicionado por tener una intolerancia a la lactosa, que puede aparecer de forma progresiva a partir de los 2 años de vida, con una frecuencia variable, dependiendo del país de origen (25-30% en Europa, 70% en África y América y superior al 90% en Asia).

2. Grupo de los cereales. Su aportación, que son hidratos de carbono de digestión lenta, proporciona energía para la mañana. Puede ser pan (sea o no tostado) o copos de cereales. También se hacen a partir de harina de cereales las galletas, bizcochos, madalenas, la bollería y los churros. Todos ellos se pueden tomar de forma ocasional, pues no conviene olvidar que contienen también grasas y azúcares. Con respecto a los copos de cereales, se deben hacer algunas matizaciones:

\* Los cereales que suelen denominarse “de desayuno”, en la gran mayoría de las presentaciones, contienen miel o azúcar, y con ello aumentan en exceso las calorías que aportan.

## El desayuno: una comida muy importante.

---

\* Si, además, están “chocolateados”, el valor calórico se dispara, con el inconveniente de que contienen grasas poco saludables.

En el lado contrario están los cereales enteros aplastados, como el muesli, que son más saludables por tener toda su cáscara (el salvado). Un aspecto relacionado, tanto con el pan como con este último tipo de cereales, es la importancia de masticar alimentos algo duros, que es muy conveniente para el desarrollo de la musculatura de la cara y reforzar la dentadura.

3. Alguna fruta: un zumo natural, unos trozos de pera, plátano o melón, uvas, aceitunas, dátiles, un par de rodajas de tomate sobre la tostada... Hay muchas variaciones posibles. Lo que se pretende es aportar vitaminas y un poco más de fibra vegetal.

4. Otros alimentos opcionales que suelen estar presentes en el desayuno de algunas personas, familias o culturas:

1. Embutidos: jamón, salami ...
2. Huevos.
3. Grasas: aceite de oliva, margarina, mantequilla, manteca blanca o “colorá”, paté.
4. Infusiones.

A veces, los padres dicen que no da tiempo a que los niños desayunen. Con la excusa de que les da pena que madruguen, los despiertan con el tiempo justo para vestirse, tomar un vaso de leche y salir hacia la escuela. O bien, los han dejado frente a la televisión y el desayuno se queda frío sobre la mesa, pues el niño está más pendiente del programa que de espabilarse y tomarlo.

Sin embargo, quince minutos pueden ser suficientes si se organiza bien el desayuno familiar. Los más pequeños pueden colaborar: poner cubiertos, llevar el pan, preparar el zumo... y, si todos desayunan de la misma manera, el hábito va estableciéndose en los menores y toda la familia sale beneficiada.

### RECUERDEN:

- \* El desayuno proporciona energía para afrontar una mañana completa de estudio, trabajo y aprendizaje
- \* El desayuno saludable debe incluir fruta, lácteos y cereales.
- \* En familia se afianzan mejor los buenos hábitos, por ello conviene compartir el desayuno con los hijos, así como su preparación.
- \* Conviene que la televisión esté apagada durante las comidas.