

## ¿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 [zumo](#), 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](#).

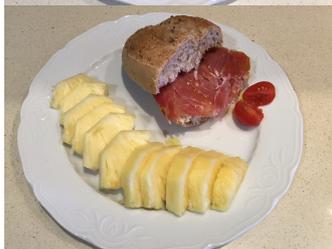
**5. Chocolate.** Si se toma chocolate ha de ser chocolate negro con más del 75-80% de cacao. Contiene más cacao y menos azúcar y grasa. Aunque sabe un poco amargo los niños se acostumbran, sobre todo cuando es el único que hay en casa. No tomar más de un cuadrado al día (5-7 g).

**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. Lanche con cacahu en polvo sin azúcar / Pan con aceite y tomate
  2. Yogurt / Cereales de avena sin azúcar / Frutos de estofes, arzonos, cravitas pasas
  3. Lanche con cacahu en polvo sin azúcar / 20 Cereales Baria sin azúcar / Plátano
  4. Yogurt / Pan tostado con tomate, aceite y jamón serrano
- ALMUERZO ESCOLAR:** (mejor fruta si no se ha tomado en el desayuno)
1. Bruch de leche / Plátano
  2. Smooth (queso natural) / Frutos secos crudos (nueces, anacardos, almendras)
  3. Smooth de leche / Agua
  4. Smooth de queso con aceite / Agua
  5. Tortitas de maíz o arroz / Manzana / Agua
  6. Smooth de leche / Frutos secos crudos (nueces, anacardos, almendras)
- MERIENDAS:** (alternar para no repetir alimentos del resto del día)
1. Lanche con cacahu en polvo sin azúcar / Verduras / Plátano
  2. Pan con aceite y queso / Zumos de naturaleza natural
  3. Smooth de jamón serrano y queso con aceite y tomate / Huevo
  4. Yogurt con sésamo / Plátano
  5. Smooth de queso, tomate y aceite / Fruta



**Fecha de publicación:** 17-01-2019

**Autor/es:**

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

