

POR LA MAÑANA... ¡¡ PONTE LAS PILAS !!



El Desayuno

Una buena alimentación comienza con la primera comida del día. La importancia del desayuno radica en que es la primera ingesta luego de que el organismo ha estado varias horas sin alimento. La noche es, por lo general, el periodo de ayuno más largo del día, sobre todo para los niños, ya que estos duermen más horas que los adultos. Por ello, la importancia del desayuno no debe verse empañada por apuros ni por excusas.

Lo ideal es hacer de la hora del desayuno un momento compartido de intimidad familiar, en especial para aquellas familias que no pueden reunirse en el almuerzo. El compartir el desayuno no sólo garantiza que el niño hará una buena ingesta, que lo prepara para una jornada de intensa actividad, sino que crea en él un hábito que lo acompañará toda la vida.

Hay que asegurarse de que se levante con el tiempo suficiente para desayunar. El tiempo que pasará hasta la siguiente comida importante, el almuerzo, será de varias horas. Esas horas serán muy intensas, a pesar de que pasará la mayor parte del tiempo sentado. La actividad física no es la única que requiere energía. La actividad mental también necesita un buen aporte.

¿Qué ocurre si no desayunamos?

Algunas de las consecuencias de saltarse el desayuno son **decaimiento, falta de concentración y mal humor**, debido al déficit de glucosa -nuestro principal combustible energético- que produce el ayuno.

Hay que recordar que a primera hora de la mañana el organismo lleva ya entre 8 y 10 horas sin recibir ningún alimento. La falta de glucosa empuja a nuestro cuerpo a quemar otras reservas energéticas, lo que causa múltiples alteraciones en el normal funcionamiento orgánico.

En edades escolares, esto condiciona el aprendizaje y acarrea un descenso del rendimiento, ya que la capacidad de locución o expresión, de memoria, de creatividad y de resolución de problemas quedan particularmente afectadas. Estas observaciones han sido verificadas tanto en niños que presentaban una alimentación equilibrada en su conjunto como en niños que presentaban una alimentación insuficiente. Por todo ello, se puede considerar que el desayuno es un hábito alimentario que llega a condicionar el estado físico, psíquico y nutricional, pero no sólo de los niños y adolescentes, sino en personas de todas las edades.

Beneficios de un buen desayuno

Diversos estudios demuestran los beneficios para la salud relacionados directamente con la toma de un desayuno equilibrado:

- ✚ Mejora del estado nutricional (grado en el que nuestras necesidades de energía y nutrientes quedan cubiertas mediante los alimentos que consumimos). Tomar un buen desayuno ayuda a realizar ingestas más altas de la mayor parte de los nutrientes que el organismo precisa. Las personas que no desayunan suelen seguir una dieta de peor calidad, mientras que quienes lo hacen, suelen hacer una dieta menos grasa y más rica en fibra, vitaminas y minerales.
- ✚ Grasa. Si el desayuno incluye: tostadas, pan, cereales de desayuno, galletas sencillas, etc., el consumo diario de grasa es menor. El consumo de estos alimentos contribuye a aumentar los aportes calóricos realizados a partir de los hidratos de carbono, reemplazando otros con mayor contenido graso (bollería industrial, repostería, etc.).
- ✚ Fibra. Si se incluyen cereales de desayuno o panes integrales, las posibilidades de satisfacer las necesidades de fibra son mayores.
- ✚ Vitaminas y minerales. El desayuno contribuye significativamente a los aportes diarios de vitaminas y minerales. Estudios realizados en población infantil en distintos países han evidenciado aportes significativamente inferiores para ciertos minerales (hierro, calcio, magnesio y cinc) y vitaminas (tiamina y piridoxina) en los que no desayunaban en comparación con los que consumían esta ración.
- ✚ Control del peso. Las personas que desayunan mantienen el peso dentro de límites saludables en mayor medida que las que omiten esta ración. El hecho de repartir las calorías durante el día en 4 ó 5 comidas, ayuda a que no se sobrecargue ninguna de ellas. Esto también contribuye a evitar picar entre horas (snacks, golosinas, bollería y otros dulces, refrescos, etc.), factor muy importante a la hora de controlar el peso.
- ✚ Rendimiento físico e intelectual. Las personas que omiten el desayuno ponen en marcha una serie de mecanismos en el organismo (descenso de la hormona insulina y aumento de cortisol y catecolaminas...) para mantener la glucemia (nivel de azúcar en sangre) en valores aceptables. Estos cambios hormonales alteran o condicionan la conducta e influyen negativamente en el rendimiento físico e intelectual.

¿Cómo es un desayuno equilibrado?

El desayuno debe suponer entre el 20 y el 25% de las calorías ingeridas a lo largo del día. Para que sea equilibrado, deben estar representados como mínimo los siguientes grupos de alimentos: lácteos (leche, yogur, cuajada, requesón...), frutas y cereales (pan, tostadas, cereales de desayuno, galletas...). Aparte de estos, también pueden participar otros alimentos, como derivados cárnicos y dulces, en cantidades moderadas.

- **Cereales.** Proporcionan hidratos de carbono que aportan energía, vitaminas y minerales. Los cereales integrales aportan, además, fibra.
- **Lácteos.** Contienen proteínas de calidad, calcio, vitaminas A y D, y vitaminas del grupo B (principalmente riboflavina o B2).
- **Frutas.** Aportan hidratos de carbono, agua, vitaminas, minerales y fibra.
- **Derivados cárnicos.** Jamón cocido o serrano, fiambres poco grasos (de pollo o pavo), embutidos... Contienen proteínas de calidad con función formadora (de construcción de tejidos y células) y cantidades variables de grasa con función energética.

Algunas ideas que pueden ayudar cuando rechazan el desayuno en casa:

Motivo	Respuesta
“No tengo hambre”	Aunque muchas veces nos guiamos por nuestro instinto, si no tenemos apetito como somos animales <i>racionales</i> tenemos que pensar lo que nos conviene y actuar en consecuencia
“No tengo tiempo”	¿Alguna vez has venido al colegio desnudo por falta de tiempo para vestirte? Debes organizar mejor tu tiempo y/o levantarte 15 minutos antes (tal vez también irte antes a la cama por la noche)
“No me gusta la fruta”	La pueden mezclar con yogur, hacer macedonia donde predomine el sabor que más le guste, hacer batidos naturales, zumos exprimidos en casa, poner un poco de sirope, azúcar o fideos de chocolate. A los más peques presentarla haciendo figuras divertidas
“Me da angustia el desayuno”	Generalmente se debe a querer realizarlo muy deprisa, hay que estar relajado, sentarse para tomarlo y con tiempo suficiente. Se debe comenzar de forma progresiva, tomando una pequeña cantidad de cada uno de los alimentos e irlo aumentando un poquito cada día. Por ejemplo, el primer día 2 uvas, medio yogur o medio vaso de leche y una galleta, a los 2 ó 3 días aumentar a 4 uvas o media pera o manzana, etc.

iiii No olvidéis predicar con el ejemplo!!!

Fomentad las comidas juntos, siempre que vuestro horario lo permita.