Ideas para desayunos saludables

19 de Febrero de 2021

Tiempo estimado de lectura: 5 min 30 sg

¡La alimentación importa!

Hacer el desayuno a diario es un hábito muy saludable. Al levantarse, los chicos llevan entre 10-12 horas de ayuno, por lo que es necesario acercar alimentos que les proporcionen la energía necesaria para afrontar la jornada escolar. De hecho, la práctica del desayuno diario se relaciona con mejoras en el comportamiento, en el rendimiento escolar y con una aportación equilibrada de nutrientes.



Para hacerlo bien, seguid estos pasos:

Por la noche:

- Acostadlos temprano, por lo menos una hora después de la cena.
- Evitad la visión de la TV y de las pantallas después de la cena. Es preciso favorecer el descanso nocturno y fomentar un hábito de sueño idóneo (8-10 horas en función de la edad y de las necesidades individuales).

Por la mañana:

- LEvantadlos con tiempo suficiente para dedicarle al desayuno por lo menos 15 minutos sentados a la mesa y en familia.
- Eludid "las prisas", el comer de pie o de camino al "cole".
- Pensad en un trébol y en sus tres hojas. Cada una de ellas representa un grupo de alimentos: los cereales, las frutas y los lácteos. El desayuno completo debería incluir alimentos de las tres

hojas.

- Variad de presentaciones, recetas, textura y alimentos dentro de cada grupo.

Consumid con frecuencia cereales integrales.

Tomad pan de panadería y a ser posible integral. No pasa nada si es del día anterior: lo podéis calentar un poquito en la sartén sin llegar a dorarlo en exceso ni quemarlo.

El pan de molde aporta por lo general más grasa y más sal que el fresco, por esto evitad tomarlo todos los días.

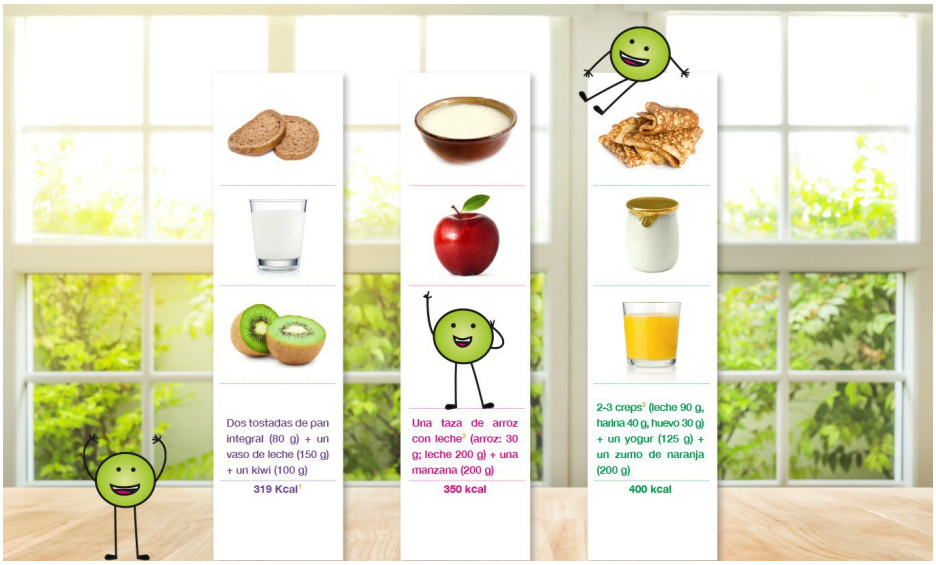
No os limitéis a las galletas y bizcochos industriales. Recordad que el arroz con leche, el flan de tapioca, las filloas… incluyen cereales en su composición. Limitad siempre las opciones basadas en pastelería industrial y, si la incluis, consultad el etiquetado.

Las hortalizas como las zanahorias, las espinacas, el pepino; los frutos secos y los tomates admiten muchas preparaciones y recetas (triturados, en zumo, en batidos, al natural…) y pueden formar parte de un desayuno saludable. Buscad una manera atractiva de presentarlos!



Ahora, mirad qué ejemplos tan apetecibles:

Nuestras propuestas están entre 300 y 470 kcal, intervalo aconsejado **hasta los 9 años para acercar el 25% de la energía diaria**. A partir de esta edad, como las necesidades de energía son mayores, es difícil conseguir una aportación de un 25%, teniendo en cuenta además nuestro patrón alimentario tradicional, donde la comida fuerte sigue siendo a mediodía. Por ejemplo, un niño de 15 años necesita 2.750 kcal/día y, teóricamente, el desayuno debería acercarle unas 690 kcal. **A veces, es difícil conseguir esta cantidad, por esto se consideran igualmente aceptables los desayunos que acerquen un 20% de sus necesidades diarias**. Por supuesto, y para su ajuste individual, se deberá tener presente el nivel de actividad física y los parámetros individuales de su estadio de desarrollo.



El arroz con leche se puede preparar en la casa aromatizándolo con limón y vainilla, y utilizando así cantidades mínimas de azúcar. Si en la receta se incluye mantequilla, es mejor sustituirla por leche evaporada para acercarle menos grasa y mayor consistencia. **El "flan de tapioca" está elaborado con tapioca en vez del arroz**, preparándolo del día anterior y dejándolo enfriar en un molde. **El uso de vainilla, limón o canela les permiten evitar o limitar el azúcar.**

Las filloas caseras pueden ser una buena opción para el desayuno, ya que la masa puede estar hecha del día anterior. **Las veces, las "sorpresas" culinarias propician un éxito inesperado**.



Los bizcochos en la casa pueden incluir ingredientes muy válidos (harina, leche, frutas...). Si la frecuencia de consumo es baja, se puede incluir mantequilla y azúcar, aunque en pequeñas proporciones.



1 taza de copos de avena (60 g) con leche (200 g) + uvas (6 u)

389 kcal

Dos rebanadas de pan (60 g) + queso fresco (40 g) + una taza de ensalada de frutas (1/2 manzana, 1/2 pera, 1/2 kiwi, 1/2 mandarina)

390 Kcal