Ideas para almorzos saudables

19 de Febreiro de 2021

Tempo estimado de lectura: 5 min 30 seg

A alimentación importa!

Facer o almorzo a diario é un hábito moi saudable. Ao levantarse, os rapaces levan entre 10-12 horas de xaxún, polo que é necesario achegar alimentos que lles proporcionen a enerxía necesaria para afrontar a xornada escolar. De feito, a práctica do almorzo diario relaciónase con melloras no comportamento, no rendemento escolar e cunha achega equilibrada de nutrientes.



Para facelo ben, seguide estes pasos:

Pola noite:

- Deitádeos cedo, polo menos unha hora despois da cea.
- Evitade a visión da TV e das pantallas despois da cea. É preciso favorecer o descanso nocturno e fomentar un hábito de sono axeitado (8-10 horas en función da idade e das necesidades individuais).

Pola mañá:

- Erguédeos con tempo suficiente para dedicarlle ao almorzo polo menos 15 minutos sentados á mesa e en familia.
- Eludide “as présas”, o comer de pé ou de camiño ao “cole”.
- Pensade nun trevo e nas súas tres folliñas. Cada unha delas representa un grupo de alimentos: os cereais, as froitas e os lácteos. O almorzo completo debería incluír alimentos das tres follas.
- Variade de presentacións, receitas, textura e alimentos dentro de cada grupo:

Consumide con frecuencia cereais integrais.

Tomade pan de panadería e a ser posible integral. Non pasa nada se é do día anterior: podédelo quentar un pouquiño na tixola sen chegar a douralo en exceso nin queimalo.

O pan de molde achega polo xeral máis graxa e máis sal ca o fresco, por isto evitade tomalo todos os días.

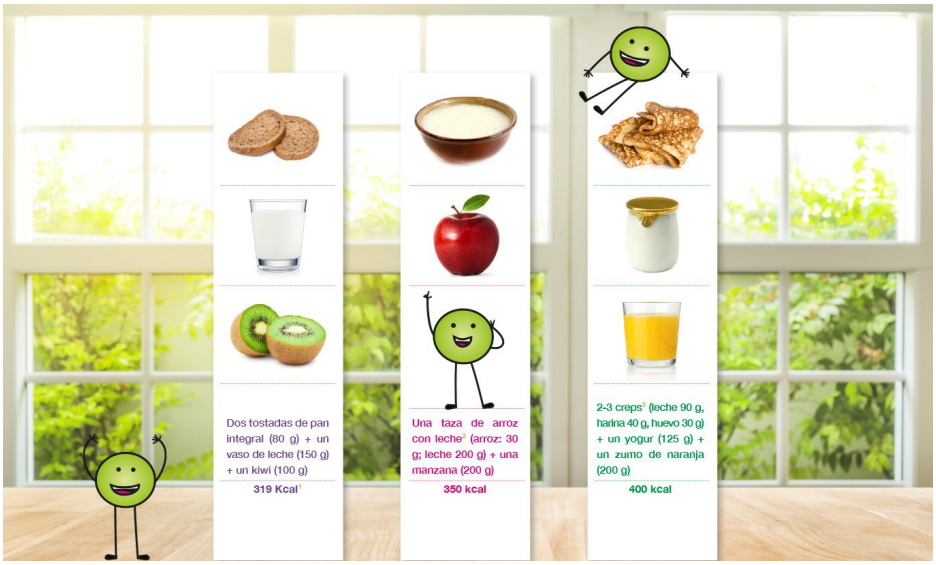
Non vos limitedes ás galletas e biscoitos industrias. Lembrade que o arroz con leite, o flan de tapioca, as filloas... inclúen cereais na súa composición. Limitade sempre as opcións baseadas en pastelería industrial e, se a incluídes, consultade a etiquetaxe.

As hortalizas como as cenorias, as espinacas, o cogombro; os froitos secos e os tomates admiten moitas preparacións e receitas (triturados, en zume, en batidos, ao natural...) e poden formar parte dun almorzo saudable. Buscade un xeito atractivo de presentalos!



Agora, mirade que exemplos tan apetecibles:

As nosas propostas están entre 300 e 470 kcal, intervalo aconsellado **ata os 9 anos para achegar o 25% da enerxía diaria**. A partir desta idade, como as necesidades de enerxía son maiores, é difícil acadar unha achega dun 25%, tendo en conta ademais o noso padrón alimentario tradicional, onde a comida forte segue sendo ao mediodía. Por exemplo, un neno de 15 anos necesita 2.750 kcal/día e, teoricamente, o almorzo debería achegarlle unhas 690 kcal. **Ás veces, é difícil acadar esta cantidade, por isto se consideran igualmente aceptables os almorzos que acheguen un 20% das súas necesidades diarias**. Por suposto, e para o seu axuste individual, deberase ter presente o nivel de actividade física e os parámetros individuais do seu estadio de desenvolvemento.



O arroz con leite pódese preparar na casa aromatizándoo con limón e vainilla, e utilizando así cantidades mínimas de azucre. Se na receita se inclúe manteiga, é mellor substituíla por leite evaporado para achegarlle menos graxa e maior consistencia. **O "flan de tapioca" está elaborado con tapioca en vez do arroz**, preparándoo do día anterior e deixándoo arrefriar nun molde. **O uso de vainilla, limón ou canela permítenos evitar ou limitar o azucre.**

As filloas caseiras poden ser unha boa opción para o almorzo, xa que a masa pode estar feita do día anterior. **As veces, as "sorpresas" culinarias propician un éxito inesperado**.



Os biscoitos na casa poden incluír ingredientes moi válidos (fariña, leite, froitas...). Se a frecuencia de consumo é baixa, pódese incluír manteiga e azucre, aínda que en pequenas proporcións.



1 cunca de flocos de avea (60 g) con leite (200 g) + uvas (6 u)

389 kcal

Dúas rebandas de pan (60 g) + queixo fresco (40 g) + unha cunca de ensalada de froitas (1/2 maza, 1/2 pera, 1/2 kiwi, 1/2 mandarina)

390 Kcal[5]