

EN LA EDAD ESCOLAR ¿DEBO INSISTIR EN EL DESAYUNO?

QUILES IZQUIERDO, JOAN. Servicio de Salud Infantil y de la Mujer. Dirección General de Salud Pública. Valencia.

¿Es importante realizar un buen desayuno por la mañana?

Después de 8 ó más horas de sueño y ayuno, el cuerpo necesita recuperar fuerzas para estar en forma toda la mañana. Este papel del desayuno como fuente de energía es la cualidad mejor conocida por todos, debiendo aportar entre el 10 y el 30% de las necesidades nutricionales diarias.

¿Qué ventajas tiene realizar un buen desayuno?

Un buen desayuno contribuye a establecer una situación corporal más favorable, y así permite poder desempeñar las actividades físicas e intelectuales con resultados más satisfactorios. Incluso la obesidad parece ser menos frecuente entre las personas que habitualmente realizan un desayuno que en quienes no desayunan.

¿Y si no desayunan?

No desayunar pone en peligro las cantidades mínimas diarias que necesitamos de ciertos nutrientes como son el hierro, el calcio, el magnesio, el zinc, vitaminas A y B6, que no suelen compensarse con el resto de las raciones. Hemos de tener en cuenta que si el cerebro “pasa hambre” el niño estará más irritable y menos vital, disminuyendo su atención en las actividades de la mañana.

¿Realizamos un adecuado desayuno?

Tradicionalmente en los países del sur de Europa, la ración del desayuno no ha constituido una comida importante del día. El desayuno en los países del área mediterránea, bastante frugal, está compuesto principalmente por leche, pan, galletas o bollería. Es de lamentar que un 8% de la población infantil no desayune todos los días, y que este hábito se pierda conforme aumenta la edad, de tal forma que a partir de los 14 años no desayuna el 12% de los adolescentes.

¿Qué consideramos un buen desayuno?

Un buen desayuno debe aportar entre un 20-25% de la energía que necesitamos cada día, es decir, entre 400-500 kcal. Es importante que sea completo y variado, que tenga un poco de todo, con lo cual será más probable que contenga los diferentes nutrientes que necesitamos. Desde el punto de vista de alimentación, ser completo significa que debe incluir: lácteos (leche, yogur, cuajadas o queso), cereales (pan, galletas, repostería casera o cereales para el desayuno) y fruta (fruta fresca, macedonia o zumos). También es interesante diversificar sus componentes, una dieta variada es una dieta más agradable, sorprendente para los niños y divertida. Para ello podemos cambiar las presentaciones y las texturas. El tiempo empleado es otro aspecto importante del desayuno. Muchos escolares no desayunan

adecuadamente por falta de tiempo. Por eso es importante que los niños se levanten con tiempo suficiente para poder reservar 15-20 minutos para desayunar, sentados a la mesa, de forma tranquila y preferiblemente en compañía.

Algunas opciones para el desayuno:

La opción más conocida es la de tomar leche y pan (integral o tostado) con mantequilla y mermelada. La leche puede completarse con cacao soluble, la mantequilla puede alternarse con margarinas y la mermelada puede sustituirse por fruta natural. Cuando no se tolera bien la leche, puede sustituirse por un yogur y medio o por 120 g de queso fresco.

Otra alternativa puede ser un zumo natural de naranja, pan con aceite y tomate (“a la catalana”) y yogur; o si se prefiere un tazón de leche con cereales de desayuno (no azucarados) y una pieza de fruta. Es muy saludable cambiar de desayuno a menudo.