



## DESAYUNO NUTRITIVO



La **ALIMENTACIÓN** cumple un rol indispensable para la vida: cubrir las necesidades diarias de calorías, proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas, minerales y agua que un individuo necesita para el mantenimiento de su organismo.

Estas necesidades se satisfacen con una dieta equilibrada y

variada que incluye, como primera comida del día, EL DESAYUNO. Como es una de las principales comidas, debemos dedicarle el tiempo necesario para asegurarnos de incorporar los nutrientes en forma correcta.

Desayunar bien es muy importante, ya que es el combustible inicial de nuestro cuerpo y debemos proporcionarnos la energía necesaria para afrontar todas las tareas del día. Lo ideal es hacerlo con tranquilidad y en compañía de los seres queridos para que empecemos con buen ánimo la jornada. Desayunar en la mesa y en familia aporta, además, otras ventajas: la hora del desayuno es el mejor momento para que los padres den el ejemplo a sus hijos y les enseñen, con cariño, lo que significa comer saludablemente, para que los chicos vayan adquiriendo la sana costumbre de empezar el día con un buen desayuno.

Un buen desayuno se describe como una equilibrada combinación de lácteos, cereales y frutas variadas que en su conjunto representa el 30% de los nutrientes y la energía que necesita, a diario, el organismo para funcionar correctamente. Como los nutrientes están distribuidos de manera desigual en los alimentos, el desayuno-al igual que el resto de las comidas-debe ser variado. Hay que tener en cuenta que el cuerpo ha pasado entre 8 y 10 horas sin recibir alimento y necesita energía y nutrientes para realizar bien sus actividades diarias: el colegio, el deporte, el trabajo...

### Los elementos que deben contener el desayuno son:

La leche, el yogur y el queso que combinamos con los cereales aportan proteínas de alto valor biológico, calcio, fósforo, magnesio, zinc y vitamina A y D.

Cereales en copos, galletas o pan, son un buen vehículo energético, y proporcionan hidratos de carbono a la dieta y, por ende, glucosa. Los cereales integrales brindan, además, fibras y algunas vitaminas del grupo B.

Las frutas y jugos recién exprimidos aportan vitaminas y minerales (si las frutas



son frescas y crudas). Las amarillas anaranjadas contienen vitamina C, y las de color verde oscuro, vitamina A. También, hidratos de carbono, agua y fibras; Estas últimas ayudarán al buen funcionamiento del intestino y a prevenir la obesidad, las enfermedades intestinales y cardiovasculares.

Las grasas y azúcares otorgan, fundamentalmente energía (azúcar mermelada, manteca) y vitamina A (manteca). Pueden ser consumidos en cantidades moderadas.

### **Entonces un desayuno es adecuado cuando combina los siguientes alimentos:**

- Una taza de leche o un yogur con cereales.
- Rodajas de pan, tostadas o galletas untadas con queso, manteca o mermelada.
- Frutas que aportan vitaminas C (cítricos, kiwis, frutillas) o jugo de fruta exprimida.

### **Beneficios de un buen desayuno:**

Mejora el rendimiento intelectual. Al proveer de glucosa (combustible del cerebro), el desayuno favorece capacidades como la memoria, la concentración y la creatividad.

Proporciona mayor rendimiento físico. Los aportes adecuados de nutrientes y energía se relacionan con una buena respuesta física y con una elevada productividad.

El secreto de la alegría. Tomar un buen desayuno eleva los niveles de glucosa en la sangre, que sin son estables tienen efectos sobre los mensajes positivos que llegan al cerebro, y estos se traducen en buen humor.

Mejora el estado nutricional. El desayuno, si es completo, aporta los nutrientes y calorías que el cuerpo necesita, para empezar mejor el día.

Ayuda a controlar el peso. No desayunar aumenta el apetito a lo largo del día, lo que se traduce en el “picoteo” entre horas y provoca el aumento del peso corporal.

Es un buen hábito. Tomar un buen desayuno desde niño, se traduce en un beneficio para la salud y un bienestar para toda la familia.

### **¿Qué sucede si un niño no desayuna?**

Tiene bajo rendimiento escolar porque presenta decaimiento, problemas de atención y concentración. Esto lo lleva a aprender con dificultad y tener poca capacidad de retención en la memoria. Puede afectar su crecimiento y desarrollo al no cubrir sus elevadas necesidades nutritivas. Puede sufrir un desmayo si realiza actividad física por falta de glucosa en el cerebro. También dificulta su relación social. Según diversos estudios, la primera comida del día ayuda a los niños a pensar con rapidez, a prestar atención y a relacionarse mejor con el entorno.



Los niños en edad escolar y los adolescentes se benefician mucho con un desayuno nutritivo.

Obtienen notas más altas. Están más alertas y listos para aprender por lo que tienden a ser mejores estudiantes.

Viven con una actitud positiva. Son niños optimistas.

Tienen más energía para mantenerse activos y jugar. Mejoran su dieta en general.

Quienes desayunan tienen los nutrientes, vitaminas y minerales necesarios. Quienes no lo hacen no pueden recuperar durante el día, los nutrientes que no fueron incorporados en el desayuno.

Los niños y adolescentes que desayunan tienen mayor tendencia a mantener un peso saludable; mientras que los que no desayunan tienen mayor tendencia al sobrepeso y la obesidad.

Mejor rendimiento físico. Los músculos cuentan con el sustrato necesario para trabajar.

### **¿Qué sucede si un adulto no desayuna?**

Baja su capacidad, su creatividad y su rendimiento en el estudio y en el trabajo. Esto se debe al cansancio, la falta de energía y el mal humor, lo que influye en su situación laboral y su relación con los demás.

Por todo esto, 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 de las personas de todas las edades.

Es importante tener presente que ante cualquier duda relacionada con la salud es recomendable consultar con el médico