

Aporta la energía y los nutrientes necesarios para comenzar el día

el desayuno



Dra. Ana María Piccone
Centro Médico Portones

El desayuno es la comida más importante y debería cubrir el 25% de las calorías ingeridas en el día. Después del ayuno en las horas de sueño, el cuerpo necesita recuperar energía para comenzar el día. Si no se repone esta energía consumida, no se puede funcionar adecuadamente. El organismo tiene sus reservas, y si falta energía recurre a ellas, pero esto no es bueno, ya que es mejor reponer las reservas que gastarlas.

El desayuno:

- Aporta la energía y los nutrientes necesarios para comenzar el día.
- Mantiene un adecuado crecimiento y desarrollo.
- Mejora el rendimiento físico e intelectual.
- Aumenta la capacidad de concentración y el rendimiento escolar.
- Mejora la capacidad de atención y la memoria visual y auditiva.
- Ayuda a mantener un peso adecuado.
- Contribuye a mantener la salud y el bienestar.

Un desayuno debe ser variado, rico, completo y equilibrado. Para que sea saludable debe contener los tres grupos de alimentos:

- Alimentos que den energía, necesarios para el funcionamiento de cerebro y músculos como son los hidratos de carbono, azúcares, cereales y harina. Ejemplo de esto son pan, galletas, tortas.
- Alimentos formadores, necesarios para el crecimiento, como las proteínas y calcio. Son la leche, yogur, queso.
- Alimentos reguladores, vitaminas, minerales y fibras. Son las frutas frescas o jugos.

Algunos ejemplos de desayunos saludables:

- 1 vaso de leche, 2 tostadas con dulce o queso y 1 banana.
- 1 vaso de yogur, 1 taza de cereales y 2 naranjas exprimidas.
- 1 yogur con cereales, 2 galletas al agua con dulce o queso y 1 manzana.
- 1 jugo de fruta, 1 pancito con dulce o queso y media taza de cereales.

Hay que generar el hábito

Sabemos que muchos niños, adolescentes y familias salen de su casa sin desayunar. Porque no tienen tiempo, por la somnolencia de las primeras horas de la mañana, por que se levantaron tarde, porque tienen prisa por llegar al trabajo, porque llegan tarde a la escuela. Muchas pueden ser las causas, pero ninguna puede ser excusa válida para no desayunar.

Nuestra recomendación es que es importante desayunar, en familia, con tiempo, sentarse todos



juntos en la mesa y disfrutarlo.

Hay que generar el hábito de desayunar y establecer una rutina que se incorpore al día a día de la familia. ¡Como todo hábito se aprende!

Los padres son los encargados de entrenar y estimular a sus hijos en las habilidades básicas de la vida, y el desayuno es una de ellas. Tienen que ser modelo, motivarlos y darles tiempo.

Hay que involucrar a los niños en las tareas domésticas y a crear esta rutina, se sentirán capaces si son motivados. Desde la edad preescolar pueden tener su responsabilidad a la hora de preparar el desayuno.

Algunas sugerencias:

- Hay que empezar por levantarse un rato antes y tener todo previsto y planificado.
- La mesa puede quedar pronta desde la noche antes.
- Cada cual tiene que saber su responsabilidad, uno sirve la leche, otro hace las tostadas, otro pone la fruta, y así se completa la mesa.

Las comidas familiares son una excelente oportunidad para tener un encuentro con los hijos, y nada mejor que la mañana para tener un momento juntos y escucharlos. Esta rutina va a durar toda la vida y generará un hábito saludable, serán momentos que se recordarán siempre. Al terminar abrácelo, agrádezcalle por ese momento compartido y díglele cuánto lo quiere, su energía saldrá reforzada.

Las mañanas serán muy placenteras y todos saldrán a sus actividades en las mejores condiciones necesarias para estudiar y trabajar.