

GACETILLA DE PRENSA

MARZO 2018

DESAYUNO: ENSEÑAR CON EL EJEMPLO

La falta de un buen desayuno en nuestros niños es un tema que preocupa a los nutricionistas y no podemos dejar de lado. Los datos demuestran que el 3,3 % de los niños argentinos de entre 6 y 9 años no realizan el desayuno. Esto se acentúa a medida que crecen, ya que entre los 10 y 17 años este valor asciende al 6,3% ¹. Las razones son variadas: falta de tiempo, falta del hábito a nivel familiar, falta de hambre tan temprano por la mañana... Son estos motivos los más populares que llevan a que el niño inicie el día y asista a clases sin energía, con falta de atención, cansado, desmotivado, apático, etc. Vale la pena aclarar también que la omisión de esta primera comida del día tiene graves consecuencias a largo plazo ya que es una conducta alimentaria que se relaciona con el incremento de riesgo de sobrepeso y obesidad.

Frente a esta situación, los adultos tenemos una responsabilidad muy importante que es la de brindar el ejemplo a los niños. No podemos esperar que ellos se sienten en la mesa y dediquen tiempo al desayuno si nosotros mismos no tenemos este buen hábito.

Un desayuno “completo” deberá aportar energía para comenzar el día, proteínas y calcio para promover el crecimiento de las estructuras corporales del niño, fibras para favorecer el tránsito intestinal y por último -pero no por esto menos importante- deberá aportar vitaminas y minerales para brindar vitalidad y aumentar las defensas.

Comparado con este estándar, el típico desayuno de los argentinos es “pobre” en proteínas, fibras, vitaminas y minerales. Se observa la falta de lácteos y de

¹ Derecho a una alimentación adecuada en la infancia: niños, niñas y adolescentes entre

2 y 17 años en la Argentina urbana / Paula Indart Rougier y Ianina Tuñón. - 1a ed. -

Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Educa, 2015.

frutas, así como la preferencia por los derivados de harina de trigo refinada (pan blanco, facturas, budines y galletitas dulces).

Uno de los grupos de alimentos necesarios para realizar un desayuno completo son los lácteos (leche, yogur y quesos) y/o alimentos que aporten proteínas (ej. huevo). Estos alimentos aportan calcio y proteínas, nutrientes básicos para la formación y el fortalecimiento de huesos, dientes y demás tejidos que conforman el cuerpo. Los lácteos aportan además vitaminas A y D.

Un desayuno completo y adecuado es aquel que cubre un 15-20% del requerimiento energético diario. Por esto, se necesitan alimentos que aporten energía a partir de los hidratos de carbono presentes: cereales para el desayuno (copos, avena, granola, almohaditas, maíz inflado, etc.), panes, tostadas, galletitas y también las frutas, siendo la banana la que más energía brinda (y una de las preferidas de los chicos). En la elección es importante priorizar los alimentos integrales, con agregado de salvado y/o semillas para incrementar la fibra alimentaria y brindar más saciedad.

¡Atención! El agregado de azúcar, cacao azucarado, dulces, mermeladas, jugos envasados, manteca, galletitas dulces, cereales azucarados o productos de panadería debe ser moderado. Los padres podemos enseñarles a los niños a medir la porción de estos alimentos y de esta forma lograr que crezcan con la habilidad de saber comer de todo en la porción justa.

A continuación, brindamos algunas ideas prácticas para ofrecerles a los niños por la mañana:

- 1 vaso de leche. 1 rebanada de pan lactal integral untada con queso blanco y banana pisada.
- 1 pote de yogur, con ½ taza de copos de maíz, almohaditas de avena o granola y 1 fruta en trozos.
- 1 rebanada de melón con un sándwich de queso port salut y tomate.

- 1 vaso de leche chocolatada (1 a 2 cucharaditas de cacao y/o azúcar). Pan o galletitas integrales untadas con mermelada de frutilla y agregar como toping frutillas frescas
- 1 pote de yogur. Tortillita de banana y avena (pisar una banana pequeña, agregar un huevo revuelto y 2 cucharadas de avena tradicional; (esencia de vainilla o canela de forma opcional).
- 1 huevo revuelto sobre una tostada de pan lactal, un vaso de leche o yogur y un bowl de frutas de estación.
- Panqueque (con harina de trigo integral) relleno con puré de manzana y nueces. 1 vaso de leche o yogur.

“El niño no aprende lo que los mayores dicen, sino lo que ellos hacen”

Baden Powell

Lic Mariana Patrón Farías

MN 4575 MP 4324