Image not found
https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo

Image not found
https://enfamilia.

Image not found
https://enfamilia.

Desayuno antes de ir al colegio



El desayuno es la primera comida del día y debería cubrir un 25% de las necesidades calóricas diarias.

Después de las horas de sueño, y por tanto de ayuno, el cuerpo necesita la energía del desayuno para empezar las actividades del día. Si no consigue esta energía deberá recurrir a las reservas y funcionará □□ medio gas □ durante la mañana. Esto se traduce en falta de concentración y bajo rendimiento físico e intelectual. Además, algunos estudios sobre este tema han relacionado este ayuno matutino con la obesidad.

Y, sin embargo, sabemos que entre un 6-8% de los niños y adolescentes españoles no desayunan habitualmente. Muchos más, en especial los adolescentes, desayunan poco o mal.

¿En qué consiste un buen desayuno?

Un buen desayuno admite muchos tipos de alimentos. Sin embargo, para conseguir un desayuno de alta calidad nutritiva debería incluir:

- UN LÁCTEO: vaso de leche o yogur o queso fresco…
- CEREALES INTEGRALES: pan, cereales en copos sin azúcares añadidos...
- UNA FRUTA: mejor si es fruta natural entera.
- ACOMPAÑAMIENTOS PARA EL PAN: aceite de oliva, tomate, aguacate, queso fresco,...

¿Por qué algunos niños no desayunan?

Existen muchas razones por las que niños y adolescentes no desayunan o no lo hacen correctamente, pero las que con más frecuencia comentan son las siguientes:

- Porque muchos no tienen sensación de hambre nada más levantarse de la cama.
- Por falta de tiempo para desayunar: las prisas matutinas. Esto es especialmente frecuente en los adolescentes, siempre cortos de sueño. El ritmo de sueño propio de esta edad hace que la hora de ir a dormir se alargue y, por la mañana, no haya forma de levantarles de la cama.
- Para adelgazar, sobre todo las chicas.
- Porque prefieren almorzar durante el recreo, con sus amigos.

¿Qué podemos hacer para que desayunen bien?

Desayunar es un hábito, una rutina que debemos incorporar a nuestro día a día. Y, como todos los hábitos, se aprende. Al repetirse de igual forma cada día acaba por aceptarse como algo que, simplemente □□□ así □ y □□□ hace".

El papel de padres y cuidadores como modelos en relación con los buenos hábitos alimentarios es importante. Ellos también deberían hacer un buen desayuno y, en lo posible, compartir mesa con los niños/adolescentes.

Hay que intentar que los niños y adolescentes no vayan cortos de sueño y se levanten con tiempo suficiente. No se necesita mucho tiempo para desayunar. Probablemente 10 o 15 minutos pueden ser suficientes y, para que todo resulte más fácil, podríamos incluso dejar algunas cosas preparadas desde la víspera.

Se puede empezar poco a poco, para que no se marchen a la escuela sin desayunar nada. Si les cuesta hacer el

desayuno completo pueden tomar, al principio, lo que les resulte más aceptable: puede ser un vaso de leche con cereales o galletas; o un yogur y fruta; o pan con queso; o una pieza de fruta. Luego, sin prisas, iremos añadiendo cosas nuevas, animándoles a que las incluyan para hacer un buen desayuno.

Los que creen que saltarse el desayuno les ayuda a adelgazar deben saber que no es así. Existen múltiples estudios que nos dicen que saltarse el desayuno engorda. O, dicho de otra manera, que hacer un buen desayuno nos ayuda a mantenernos delgados porque las calorías del desayuno se queman rápidamente con la actividad de la mañana.

Artículo publicado el 2-9-2011, revisado por última vez el 15-1-2022

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la Asociación Española de Pediatría, está disponible bajo la licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/al-colegio-no-sin-desayunar