

*Guía fácil para un
desayuno y una
merienda saludable.*





Guía fácil para un desayuno y una merienda saludable.

Autor del texto: Jesús-Román Martínez Álvarez.

Ilustraciones: Arancha Fernández Maxide.

Revisión: Rosa García Alcón; Antonio Villarino Marín.

© Fundación Alimentación Saludable, 2014.

La importancia que tienen el desayuno y la merienda...

La falta de tiempo y las numerosas obligaciones familiares, han dado lugar en todas las edades a una tendencia creciente a realizar desayunos cada vez más ligeros e incluso a omitirlos.

Si a este problema le añadimos la posibilidad de que el resto de comidas del día no sean todo lo adecuadas que debieran... es más que probable la repercusión negativa sobre la salud y el bienestar de los niños y jóvenes.

Es preocupante que un gran porcentaje de los niños españoles acuda al colegio sin haber desayunado.



El desayuno ...

Para muchos escolares (el 19,3% de la población infantil y juvenil) el desayuno consiste únicamente en un vaso de leche, mientras que para otro gran porcentaje (el 56%) es tan solo ese vaso de leche junto con algún hidrato de carbono (pan, galletas, etc.).



El desayuno ...

Es muy pequeña (7.5%) la proporción de escolares que toman un desayuno equilibrado compuesto por leche, fruta o zumo y un cereal (pan, cereales de desayuno, etc.)

La leche puede ser completa salvo prescripción facultativa que indique semidesnatada o desnatada.

La familia debe tratar de organizarse para que todos, incluido desde luego el escolar, puedan disfrutar de un desayuno adecuado.



El desayuno ...

Se ha demostrado que la obesidad es mayor en aquellas personas que toman un desayuno escaso o que lo omiten.

Este desayuno insuficiente puede provocar una disminución de la atención y del rendimiento en las primeras horas de clase.



El desayuno ...

Está demostrada la importancia del desayuno en:

- ✓ La mejora global del estado nutricional y del bienestar del niño.
- ✓ Tiene un papel determinante en el rendimiento académico.
- ✓ Está comprobado que aquellos que desayunan apropiadamente tienen menos riesgo de padecer obesidad.

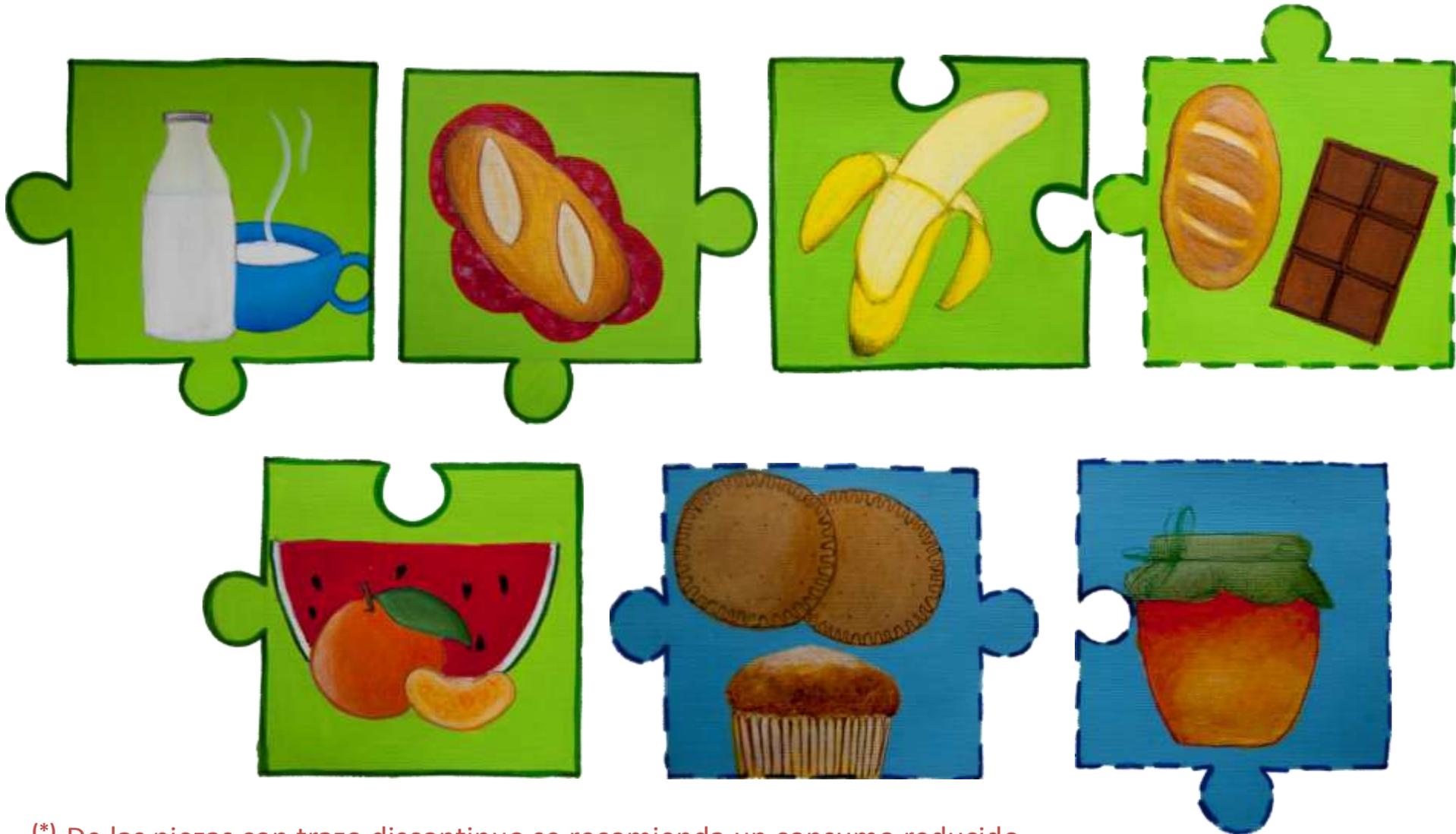
El aporte energético del desayuno es de gran importancia, ya que facilitará alcanzar un adecuado rendimiento tanto físico como intelectual.



¡Monta tu puzzle! Desayunar y merendar saludablemente ...



¡Monta tu puzzle! Desayunar y merendar saludablemente ...



(*) De las piezas con trazo discontinuo se recomienda un consumo reducido.

El desayuno ...

El desayuno admite una oferta de alimentos variada, pero para que tenga las mejores cualidades nutricionales es mejor incluir:

- 1) **Un vaso de leche o un lácteo**
- 2) **Un cereal** (pan o, de vez en cuando, galletas, cereales de desayuno, bollería, madalenas, etc.), preferiblemente integral
- 3) **Una fruta y/o su zumo natural**
- 4) **También podemos utilizar cantidades moderadas de mermelada, miel, jamón, etc.**

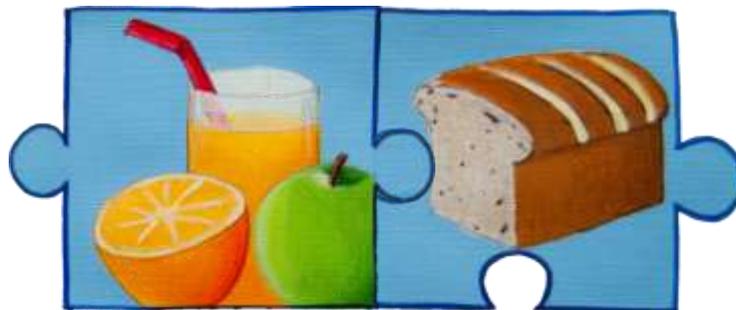


El desayuno ...

1) Leche o un lácteo



2) Un cereal



3) Una fruta o su zumo natural

4) Cantidades moderadas de aceite, mermelada, jamón...



El desayuno ...

Y desde luego es muy necesario:

- ✓ **Desayunar a diario y disponiendo del tiempo suficiente.**
- ✓ **El desayuno será completo y variado.**
- ✓ **En el desayuno se deben ingerir alrededor del 20% de las necesidades diarias de energía.**



El desayuno ...

A menudo, los niños que desayunan mal llegan hambrientos a la hora del recreo y entonces no comen siempre lo más conveniente...

No se debe sustituir nunca un desayuno completo por chucherías, bollería, refrescos, etc.



La media mañana y la merienda...

La ingesta de **media mañana y la merienda** suelen ser muy bien aceptadas por los niños y puede complementar la dieta, porque permite incluir productos de gran interés nutricional: lácteos, frutas naturales, productos de cereales, bocadillos diversos...

La **merienda** es un buen momento para comer bocadillos, que aportarían la energía y nutrientes necesarios para las actividades extraescolares, así como para incluir lácteos y frutas.



La media mañana...

**A media mañana
podemos elegir:**

lácteos,
frutas naturales,
productos de cereales,
bocadillos diversos...



La merienda...

La merienda debe aportar, aproximadamente, entre el 10 y el 15% de las necesidades de energía (Kcal.) diarias.

Es importante complementar la comida servida en el centro escolar con la cena y la merienda que el niño ingiere en el domicilio, evitando repetir aquellos alimentos ya consumidos en el colegio



La merienda...

En la merienda podemos elegir entre:

bocadillos,
lácteos,
frutas...



En el desayuno, la media mañana y la merienda...

Es posible incluir otros alimentos, aunque su uso sea menos frecuente, complementando los anteriores...

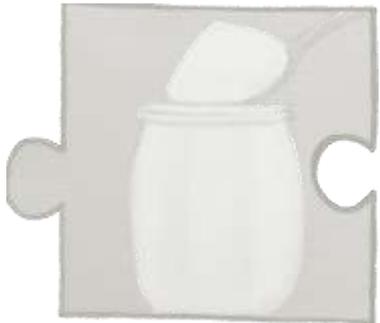
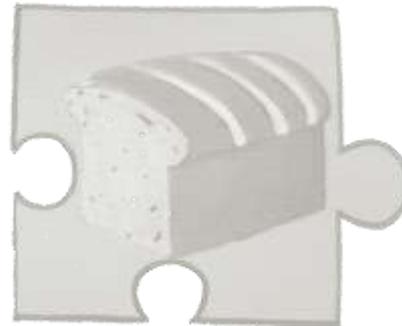
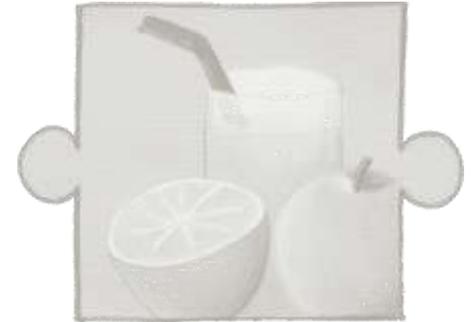


(*) De las piezas con trazo discontinuo se recomienda un consumo reducido.

Arma tu puzzle y colorea tu desayuno y merienda saludable...



Arma y colorea tu desayuno y merienda saludable...

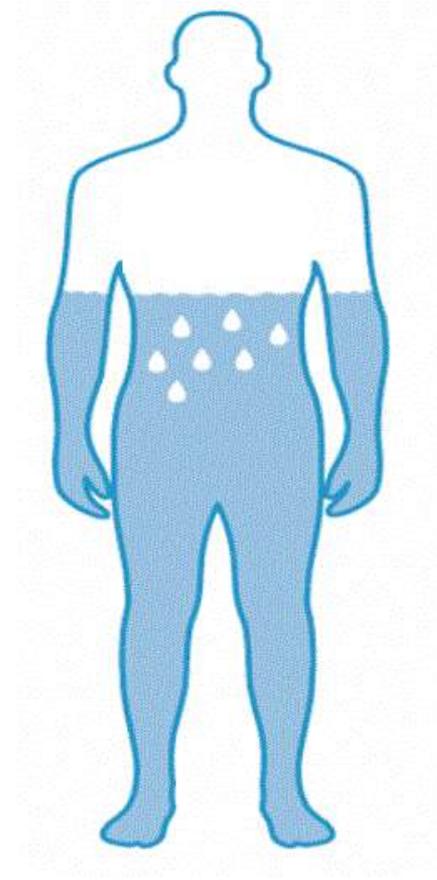


Orientativamente, las necesidades calóricas del escolar pueden (*) distribuirse a lo largo del día de la siguiente manera:



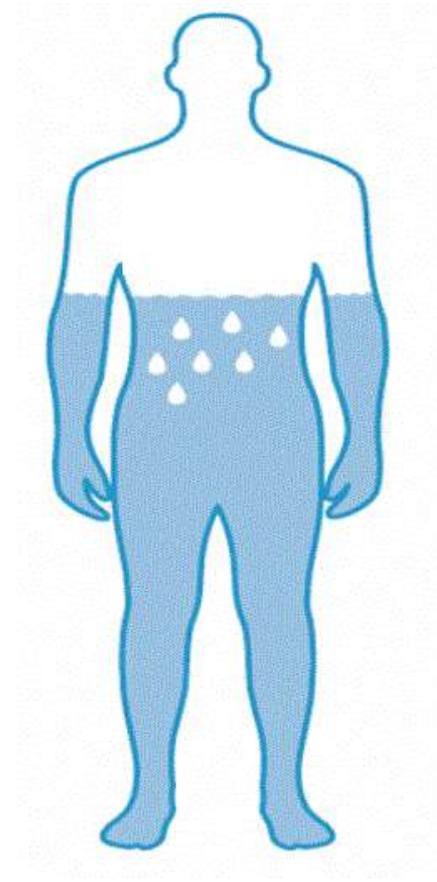
(*) Fuente: Guía de comedores escolares. Programa Perseo. AECOSAN. Ministerio de Sanidad, 2014

Los alimentos que necesitamos...



La formación y desarrollo de nuestro cuerpo así como nuestra salud y bienestar dependen en gran medida de los alimentos y bebidas que ingerimos desde la más temprana infancia.

Todos podemos imaginarnos que la cantidad y la calidad de los alimentos que tomamos a lo largo de nuestra vida influyen enormemente sobre las características de nuestro cuerpo y en su funcionalidad.



Dado que no hay un único alimento completo, excepción hecha de la leche materna para el bebé, necesitamos una alimentación lo suficientemente variada que garantice nuestro aporte nutritivo.

Ello se debe a que las diferentes sustancias nutritivas que necesitamos están dispersas en alimentos de todos los tipos.

Así, alimentarse bien conlleva la necesidad de variar lo suficiente para tener de este modo la oportunidad de ingerir todos los nutrientes que nuestro cuerpo va a requerir.



* Recomendaciones para una dieta suficiente y equilibrada: una frecuencia recomendada de consumo de alimentos.



Estos son los alimentos que nuestro cuerpo necesita, clasificados según sus características:





1. Alimentos formadores



Contienen sustancias nutritivas que necesitamos para formar los tejidos de nuestro cuerpo.

Son alimentos que forman la estructura de nuestro organismo: los músculos, los huesos, las vísceras...

Las **proteínas** son **nutrientes formadores** .



2. Alimentos energéticos



Se trata de alimentos que contienen sustancias nutritivas que nos proporcionan la energía necesaria.

Al ingerirlos, permiten que podamos realizar todas nuestras actividades diarias (trabajar, comer, estudiar, correr, defendernos del frío, etc.)

Son **nutrientes** eminentemente **energéticos** las **grasas** y los **hidratos de carbono**.



3. Alimentos reguladores



Contienen nutrientes que permitirán a nuestro organismo utilizar correctamente los otros nutrientes ya citados anteriormente para que así desarrollen sus funciones fisiológicas de un modo adecuado.



3. Alimentos reguladores



Se trata especialmente de sustancias sin valor energético a las que denominamos **reguladoras**: por ejemplo, las **vitaminas** y determinados **minerales**.

Además, estos alimentos son fuente de **fibra** y de **antioxidantes**.

*** Recomendaciones para una dieta suficiente y equilibrada: una frecuencia recomendada de consumo de alimentos.**

Consumo diario.

Leche y lácteos
Aceite de oliva
Verduras
Frutas
Pan y cereales, arroz, patatas, pasta
Agua

Consumo varias veces a la semana.

Pescados
Carnes magras y aves
Huevos
Legumbres
Frutos secos

Consumo ocasional.

Margarina, mantequilla
Dulces, bollería, chucherías
Refrescos, helados,
Carnes grasas, productos cárnicos



Educar para alimentarse saludablemente...



La etapa escolar es esencial en la formación de hábitos alimentarios, debiendo prestar especial atención a:

- ✓ Educar a “**comer de todo**”.
- ✓ Atender a que se cubran adecuadamente las **necesidades de energía** y de **nutrientes**.
- ✓ Cuidar el aporte de **proteínas** de muy buena calidad (carnes, pescados, huevos, lácteos)
- ✓ Iniciar y habitar al **desayuno completo y suficiente**.

Educar para alimentarse saludablemente...



- ✓ Dedicar el tiempo y el interés necesario para que el niño **aprenda poco a poco a comer disfrutando.**
- ✓ Los **alimentos** no deben ser percibidos como un premio o un castigo.

Educar para alimentarse saludablemente...



No existen alimentos buenos o malos, sino dietas bien o mal ajustadas a las necesidades del individuo. Es decir: existen alimentos básicos que deben consumirse frecuentemente, y otros alimentos no esenciales que pueden ingerirse de forma menos habitual.

Un buen consejo: ocúpate de que no falten los alimentos básicos (frutas, verduras, pescados, aceite de oliva...) y no te preocupes tanto por los alimentos prohibidos o restringidos... es más eficaz lo primero que lo segundo.

Educar para alimentarse saludablemente...



1. Los escolares tienen que **comer de todo**, pues **cuanta mayor variedad de alimentos exista en su** dieta, mayor es la posibilidad de que sea equilibrada y contenga los nutrientes que necesitan.
2. Comer sólo lo que nos gusta es una mala práctica nutricional. Quienes restringen mucho o eliminan grupos enteros de alimentos corren el riesgo de padecer malnutrición.
3. Los alimentos deben **distribuirse a lo largo del día en diferentes ingestas**, manteniendo un equilibrio entre ellas. Saltarse comidas no es beneficioso.

Educar para alimentarse saludablemente...



4. Hay que **variar las formas de preparación de los alimentos utilizando distintos procedimientos** culinarios: al horno, a la plancha, guisados... y no abusar de los fritos, rebozados, etc.
5. Hay que guardar en la dieta un equilibrio razonable entre los alimentos de **origen animal**: lácteos, carnes, huevos y pescados... **y los alimentos de origen vegetal**: cereales, legumbres, verduras y frutas.

Educar para alimentarse saludablemente...



6. Asimismo, los alimentos ricos en **hidratos de carbono son imprescindibles** por su aporte de energía, preferiblemente como legumbres, cereales y frutas.
7. Las **hortalizas, frutas y ensaladas** deben ser habituales y abundantes en la alimentación de los escolares.
8. El **agua es la mejor bebida**. Las comidas deben acompañarse siempre de agua y no de otras bebidas.

Educar para alimentarse saludablemente...



9. El consumo de dulces, refrescos y “chucherías” debe ser esporádico.
10. En el conjunto de la alimentación, es necesario controlar que no haya un exceso de grasas, de azúcar o de sal.

La dieta mediterránea es el mejor ejemplo de alimentación saludable...



Hay que enseñar a los escolares a disfrutar de las ventajas de la dieta mediterránea y a comprar y cocinar, dentro de sus posibilidades.

La dieta mediterránea es el mejor ejemplo de alimentación saludable...



La **dieta mediterránea** no es un conjunto de alimentos ingeridos en cualquier orden... es, sobre todo, una cultura alimentaria que crea unos hábitos que se deben transmitir a los más pequeños en el seno de la familia.

Por eso, es esencial la **comida familiar** sentados a la mesa. Por supuesto, también el considerar la compra de los alimentos y el cocinado como una responsabilidad de todos.

La dieta mediterránea es el mejor ejemplo de alimentación saludable...



El papel de los padres en la formación de los hábitos alimentarios de sus hijos y de un estilo de vida saludable es esencial.

La dieta mediterránea es el mejor ejemplo de alimentación saludable...



La práctica del **ejercicio físico, complementada con una alimentación saludable, es imprescindible** para promover la salud.

El niño debe acostumbrarse a realizar actividades físicas y a reducir el ocio sedentario evitando el exceso de horas de televisión y videojuegos.



Fuentes:

- **La alimentación de tus niños.** Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia. Agencia Española de Seguridad Alimentaria. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid. 2005

- **Ministerio de Sanidad.** Campañas:

<https://www.msssi.gob.es/campanas/campanas06/obesidadInfant5.htm>

- **Recomendaciones de alimentación para la población española.**

Martínez Álvarez JR, Villarino Marín A, Iglesias Rosado C, de Arpe Muñoz C, Gómez Candela C, Marrodán Serrano MD. Nutr. clín. diet. hosp. 2010; 30(1):4-14



www.alimentacionsaludable.es
info@alimentacionsaludable.es