

# Mejores días

**DESAYUNO INFANTIL.** Los médicos alertan:  
la mayoría de los niños acude por la mañana al  
colegio con una **alimentación deficiente.** P2Y3



BERNARDO CORRAL

# Un despertador en el plato

**EL DESAYUNO** es una comida fundamental para el desarrollo del niño. El más idóneo debe reunir **fruta, lácteos y cereales** y suponer el **25% del aporte de energía del día**

ARANTZA ALONSO

Nada más sonar el despertador, Irati disputa la primera batalla de la jornada con sus padres. La niña, de ocho años, se resiste ante el vaso de leche, las galletas y el zumo de naranja. Al final, su madre procurará que la bandeja quede vacía. No en vano, ha preparado todos estos alimentos pensando en la mañana de estudio, juegos y deporte que le queda por delante a su hija.

El desayuno tiene, por estas y otras actividades, una importancia abrumadora. Es el motor que nutre de energía al cuerpo, el primer cimiento para sostener una jornada infatigable y, en resumen, la «comida más importante del día», según proclaman los expertos. Sin embargo, se trata también de un almuerzo que «está infravalorado en nuestra sociedad», denuncia el dietista Jon Mikel López. Y eso afecta tanto a los adultos como a sus hijos.

La fruta, los lácteos y los cereales son los tres grupos de alimentos que deberían imperar en el desayuno de los niños. El primero aporta vitaminas y minerales, indispensables para alimentar la mente. Los lácteos transmiten las proteínas y el calcio necesario para fortalecer los huesos, mientras que los cereales son la fuente de hidratos de car-

bono que garantiza la reserva de energía. «Es recomendable tomar en primer lugar la fruta, porque representa la mejor manera de subir el azúcar en sangre que se ha ido gastando durante la noche», advierte la nutricionista Miren Azpeitia. Y es que después de 8 ó 9 horas nocturnas de ayuno en las que el cuerpo ha estado sobreviviendo de reservas, el valor de esta ingesta resulta tan incuestionable que debería suponer el 25% del aporte energético del día. Además, añade la especialista, la fruta puede despertar el apetito de los chavales en un momento en el que aún no se han acabado de quitar las legañas de los ojos.

momento en el que aún no se han acabado de quitar las legañas de los ojos.

**Menos del 30% de los pequeños toma un desayuno en condiciones**

## El yogur

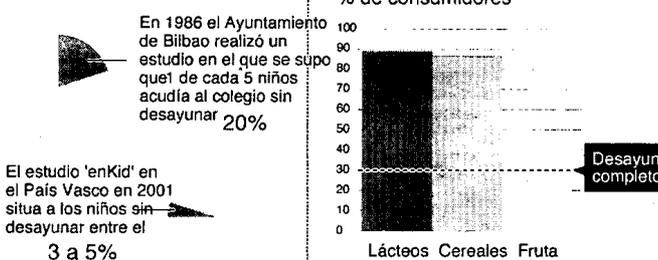
Una pieza de fruta fresca gana peso frente a un zumo, pero en el caso de que el pequeño se decante por éste último, lo mejor es evitar su paso por el colador: «Es la única manera de conservar la fibra», explica María José Ibáñez, nutricionista y secretaria de la Asociación de diplomados en dietética y nutrición de Euskadi (ADDENE). En cuanto al grupo de los lácteos, los especialistas señalan otras alternativas a la tradicional leche con «colacao».

Un yogur o queso -éste en última instancia ya que cuenta con una excelencia de grasa- suponen también una buena inyección de calcio. Y por último, los hidratos de carbono en forma de galletas, tostadas, pan, copos de maíz, arroz inflado o cereales muesli son los ingredientes primordiales para coronar un desayuno equilibrado y nutritivo. En realidad, los expertos apuestan por dos rebanadas de pan con mantequilla o mermelada para comenzar la mañana por tratarse de la combinación «más natural, sencilla, sana y menos grasas», aunque los cereales tipo muesli también concentran una

## LA IMPORTANCIA DEL DESAYUNO

Un desayuno adecuado mejora el equilibrio nutricional, disminuye el sobrepeso y obesidad y favorece una mejor atención y trabajo intelectual.

### Las cifras del desayuno



## El desayuno completo

Debe estar formado por :

**Fruta** + **Lácteos** + **Cereales**

Es el aporte fundamental de vitaminas. El azúcar que lleva la fruta nos permite obtener energía de forma rápida. También contiene minerales y fibra.

Es la fuente de calcio, básico en la dieta infantil, ya que ayuda al desarrollo de los huesos. También aporta azúcar, pero en menor cantidad que la fruta, y proteínas.

Aportan hidratos de carbono, energía en dosis constantes, de manera que permite mantener el mismo nivel de azúcar durante toda la mañana.

## Opciones y cantidades de los grupos de alimentos

El desayuno completo contiene una pieza de cada grupo

Conviene empezar primero con la fruta

Es preferible una pieza de fruta. Lo óptimo es aprovechar la fruta de temporada e ir variando.



El zumo de fruta debe ser unos 200cc

Si el niño se decanta por el zumo, se recomienda que éste no se cuele para que no pierda la fibra.



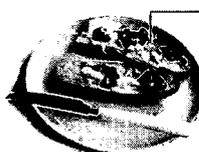
FUENTE: Estudio 'enKid'

Un vaso de leche de 250 g. Se puede añadir cacao y azúcar.



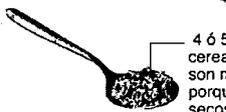
Los yogures son un perfecto sustituto a la leche

100-150 g. de queso es la última opción recomendada, ya que a pesar de aportar la misma cantidad de calcio que el resto de alternativas, el queso se excede en calorías y grasas saturadas.



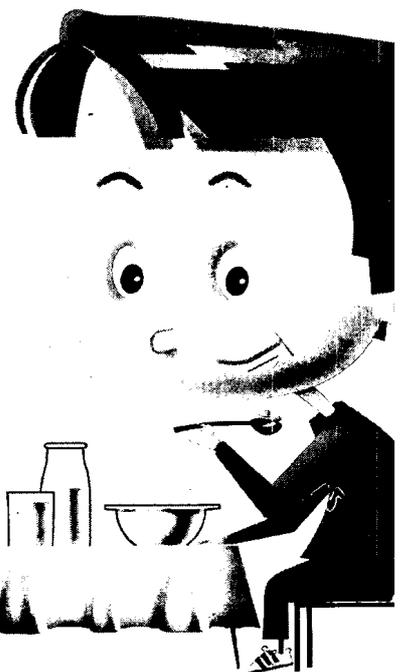
2 tostadas o rebanadas de pan del día anterior: son los cereales que menos grasas aportan. Se le puede añadir mantequilla (10g) o mermelada (15g).

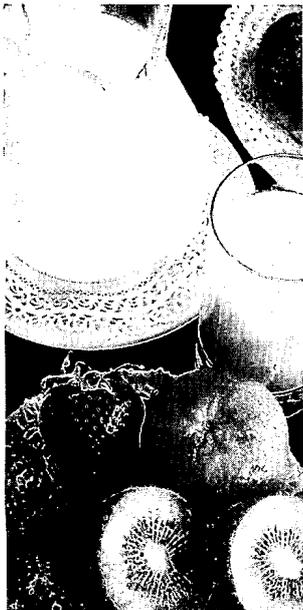
4 ó 6 galletas galletas 'maría' son las que menos grasas incluyen.



4 ó 5 cucharadas de cereales tipo muesli son muy energéticos porque añaden frutos secos.

35g de copos de maíz o arroz inflado. Pueden ser con chocolate, miel...





**PARA EMPEZAR.** Fruta y leche. / B. CORRAL.

buena dosis de recomendación. «Son muy energéticos porque añaden frutos secos», señala Azpeitia.

Pero, ¿es éste el desayuno que da los buenos días a la mayoría de los niños? Los resultados del último estudio sobre hábitos alimentarios infantiles elaborado en el País Vasco dibujan un panorama desolador: sólo el 28% de los pequeños toman un desayuno completo, que debería tardar en ser consumido al menos 15 minutos. Y es la fruta el ingrediente que se ve más desdénado, ya que la cita con la primera comida del día suele reducirse a un vaso de leche y galletas.

Para empeorar esta situación, un elevado número de jóvenes ingiere durante el almuerzo –que suele coincidir con el recreo en los colegios– alguna pieza de bollería industrial, que los expertos señalan como el principal detonante del aumento de coles-

terol y obesidad registrado en los últimos años en la población infantil. Un dato rebatido por el director adjunto de Panrico, quien asegura que, por ejemplo, el popular 'bollycao' «no lleva ni colesterol, ni conservantes ni colorantes».

### Falta de concentración

La dietista María José Ibáñez recomienda una «fruta, un yogur o un pequeño bocadillo» para ese momento de la mañana que, según agrega la nutricionista Miren Azpeitia, se trata de un almuerzo necesario para eludir enfermedades como la diabetes. «Con las ingestas intermedias conseguimos una constancia del azúcar en sangre, por lo que es recomendable hacer cinco o seis comidas al día», advierte.

De cualquier forma, el dato más preocupante del anterior estudio es el referido al 4% de menores que no desayunan absolutamente nada y realiza la primera ingesta del día a la hora de la comida. El desenlace de todas estas conductas son niños endebles que muestran falta de concentración, cansancio y desinterés en las clases matinales. María José Ibáñez no duda en establecer una relación directa entre la malnutrición y el fracaso escolar: «Los estudios revelan que un buen aporte de nutrientes incide favorablemente en la capacidad de aprendizaje, y por tanto, en las notas».

Pero no sólo los resultados escolares se ven afectados por una mala alimentación. Un desayuno insuficiente también se puede traducir en un trastorno de obesidad. «Al saltarse una comida, el niño llega a la siguiente con más ansiedad y le sienta peor. Será más obeso que otro niño que coma correctamente en todas las ingestas, aunque los dos tomen las mismas calorías al día», apuntilla López.

### Una mala alimentación favorece el cansancio y la obesidad



Sólo el 28% de los niños realiza un desayuno completo.

## Métodos contra la apatía

A. ALONSO

Conseguir que un niño termine su desayuno es, en muchos hogares, una tarea casi imposible. En ocasiones, el pequeño ni siquiera prueba un par de cucharadas antes de capitular. La situación adquiere tintes inquietantes y resulta necesario echar mano de los consejos que brinda la psicología. «A conductas extremas, hay que aplicar elementos extremos», advierte el psicólogo Luis de la Herrán.

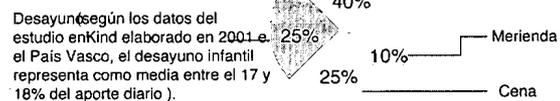
Una herramienta que puede solventar el problema es el llamado 'manejo de contingencias'. Con este procedimiento, se pretende evitar que los padres aparezcan como figuras empeñadas en maquillar un comportamiento inadecuado. «Si le calentamos la leche, por ejemplo, y se le enfría,

lo que debemos hacer es no volvérsela a calentar», apunta De la Herrán. «Los acuerdos de conducta' son otra fórmula encaminada a evitar que el pequeño se eternice con el almuerzo. Se trata de alcanzar un pacto entre éste y sus progenitores, de manera que la recompensa consista en un cúmulo de puntos que, contabilizados, se convertirán en un premio. «Si se toma la comida, le damos seis puntos; al final de la semana, sumamos y se lo canjiamos», explica el psicólogo, convencido de que es una táctica fructífera «si logramos introducir un buen elemento reforzante». El propósito final de estos métodos estriba en alcanzar un hábito, de modo que el 'sacrificio' termine por transformarse en una costumbre exenta de esfuerzo.

Desde luego, ni el castigo ni el razonamiento son buenos auxiliares para enderezar este tipo de comportamientos. Así que prevenir es mejor que curar, y para ello, hay un ingrediente que destaca como el mejor mensajero de la educación nutricional: el ejemplo de los padres.

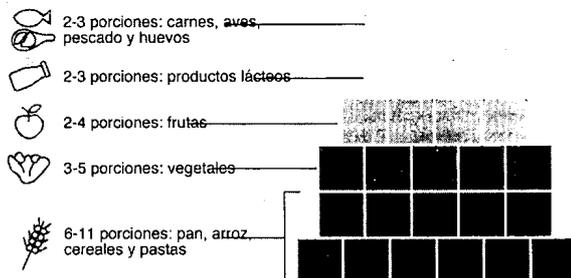
### La ingesta diaria

La distribución equilibrada de la ingesta diaria se corresponde con:



### La pirámide alimenticia

Diariamente debemos consumir:



### Propuestas de desayunos

#### Propuesta A

Precio alrededor de 60 céntimos.

- 250g de leche.
- 4 ó 6 galletas.
- 200 cc de zumo de naranja.



#### Propuesta B

Precio alrededor de 50 céntimos.

- 1 yogur
- Dos tostadas con mantequilla y mermelada.
- Un plátano.



GRÁFICO FERNANDO G. BAPTISTA