



► 1 Noviembre, 2014

Los niños que acuden al colegio sin desayunar o sin realizar un desayuno completo, a la larga, engrosan las cifras de sobrepeso infantil, según el Instituto Médico Europeo de la Obesidad, IMEO.

«No hay que olvidar que los niños con sobrepeso y obesidad presentan problemas óseos y musculares; tienen riesgo de desarrollar diabetes, hígado graso y asma; entran en la pubertad antes y, en general, muestran una autoestima más baja», apostilla Rubén Bravo, experto en nutrición del IMEO.

«Muchos niños omiten el desayuno por las prisas de los padres para ir a trabajar, porque a esta hora temprana tienen más sueño que hambre o porque están hartos de comer el mismo plato cada día», anota Bravo. «En consecuencia se enfrentan a una *falta de combustible* que durante el curso escolar les impide rendir bien en las clases y, además, comenzar la jornada con el estómago vacío genera en el pequeño un estado de ansiedad que puede tornarse en agresividad cuando alcanza la adolescencia, alterando su comportamiento lineal». «A la hora del descanso, el hambre hará que el menor sea más susceptible de comer bollos y golosinas que suelen estar presentes en las máquinas expendedoras



LA PRIMERA COMIDA ES CRUCIAL PARA MANTENER LA VITALIDAD Y ATAJAR LA OBESIDAD. ¿SABEN LAS CLAVES DE UN DESAYUNO SALUDABLE ENTRE LOS 3 Y 18 AÑOS DE EDAD? EL EXPERTO RESPONDE.

NIÑOS Y ADOLESCENTES: el desayuno ideal

y que provocan estímulos fuertes por las subidas de azúcar, pudiendo causar dependencia», añade. Destaca que la infancia y la adolescencia son determinantes, ya que es cuando se forman las células grasas que pueden convertir a un niño rellenito en obeso de por vida.

En este sentido, el IMEO recomienda que el desayuno represente un 30% del aporte

energético total, y Bravo explica que esta recomendación se debe a que «según el biorritmo vital humano, nuestro cuerpo demanda gran cantidad de energía entre las 6 y las 18 horas del día. Para asegurar a los niños unas óptimas condiciones y que puedan empezar con fuerza el día, necesitamos concentrar una tercera parte de la ingestión de comida entre el

desayuno y la media mañana».

«En el caso de los menores en edad de crecimiento, es fundamental que diariamente se cubran todas las necesidades en el área de macronutrientes, invirtiendo en el desayuno entre el 25% y el 35% de la cantidad total de comida ingerida durante el día, dependiendo de la edad y el rendimiento físico-intelectual», añade.