

¿Desayunaste?

Sí, efectivamente hemos escuchado que el desayuno **es el primer alimento y más importante del día**, pero... ¿cuántos de nosotros realmente lo realizamos? Muchas veces, debido a las exigencias laborales, o al levantarnos tarde, desayunamos en el camino o no, trayendo repercusiones sobre nuestra salud.

Rico, armónico, completo y saludable

Lo que no debería faltar:

Lácteos en general:

- Leche
- Yogur
- Queso untado o port salud



Aportan proteínas de alto valor biológico, calcio, hierro y zinc. A partir de los dos años de edad se recomienda consumir lácteos descremados.

Cereales:

- En copos (preferentemente sin azúcar)
- Galletas de arroz
- Pan



Son un buen vehículo energético y aportan hidratos de carbono a la dieta y por ende ayudan a la presencia de glucosa. Se recomienda que sean integrales para sumar el aporte de fibra.

**Frutas:**

- Preferentemente crudas
- En jugos (sin el agregado de azúcar)
- Licuados (sin el agregado de azúcar)



Para aportar vitaminas denominadas hidrosolubles, necesarias para el organismo (estas no se acumulan en el organismo) y deben ser incorporadas diariamente.

Azúcar:

Se debe evitar el agregado de azúcar en las infusiones, licuados, jugos. En caso de realizarlo consumir dos cucharadas tipo té.

Por supuesto, además de equilibrado debe ser personalizado, teniendo en cuenta el peso, edad y actividad física de la persona, variando la cantidad pero no la composición.

Verdad y consecuencia

Un niño en edad escolar que concurre al colegio sin desayunar correctamente puede presentar: cefalea, náuseas, dolor abdominal, decaimiento, menor capacidad de concentración, mal humor, en general menor rendimiento físico, por la ausencia de “combustible” para el organismo. A largo plazo, la falta de este hábito podrá estar relacionada con la tendencia a obesidad y aparición de enfermedades cardiovasculares.

Conclusión

Trabajemos el hábito de un buen desayuno como un ejercicio diario, que nos aportará innumerables beneficios y cambios saludables hoy y en el futuro, especialmente pensando en el buen desarrollo físico-psíquico y social de nuestros niños.