

## El desayuno: una comida muy importante (para algunos).

¡Cuánto hemos cambiado! ¡Vamos aprendiendo!

Antes decíamos que...

*"Lo mejor es empezar el día con un buen desayuno. Así lo hacemos llenos de vitalidad y fuerza."*

*"Las familias deben hacer un desayuno sano todos los días. Así los niños lo verán como un hábito estable, sano y placentero."*

*"Se aconseja tomar un desayuno completo para tener la energía para pasar una mañana en la escuela o en el trabajo. Es como cuando echamos gasolina al coche cuando vamos de viaje. O como los deportistas que toman un buen plato de pasta antes de iniciar una prueba o un entrenamiento."*

*"En la escuela, las actividades que requieren más esfuerzo se hacen en las dos primeras horas de la mañana. Si no se ha desayunado bien, la capacidad de concentración baja. Y aunque luego se tome un tentempié a media mañana, el recreo es para jugar."*

***"Desayunar bien parece que ayuda a prevenir la obesidad."***

*"Nuestro cuerpo sabe la energía que necesita. Si el desayuno es completo y sano, el resto de las comidas suelen ser más equilibradas. Pero si no se ha desayunado bien, es más probable que se coma con mucha avidez al llegar a casa."*

*"Hay una asociación entre el hábito de saltarse el desayuno y el sobrepeso. Hay más riesgo de tener obesidad en las personas que no toman un buen desayuno."*

Ahora decimos que:

- No es necesario obligar a comer nada más levantarse si no se tiene hambre. Hay que comer en función del hambre y la saciedad.
- No se debe forzar a comer a nadie. Nada de chantajes. Obligar a comer, genera rechazo.
- Hay que predicar con el ejemplo pues [los niños nos imitan](#) siempre.
- Lo importante es disfrutar comiendo, juntos. Los niños que comen en familia [comen más fruta y verdura](#). [Comer juntos](#) alrededor de la misma mesa es un momento de encuentro.

- Se puede ofrecer [cualquier alimento que sea saludable](#). Las combinaciones son infinitas.

## El refrigerio de media mañana

El [almuerzo del recreo](#) puede ser algo muy ligero pero saludable: un pequeño bocadillo o unos [trozos de fruta](#) (plátano, mandarina...). Siempre [con agua](#).

## Composición de una comida

Todas las comidas del día [deben ser equilibradas](#). [En el plato hay que poner](#): una porción de alimentos que tengan proteínas, dos porciones de frutas o vegetales y otra porción de cereales, granos o féculas. (Mira en [MyPlate](#))

En cada región, país o cultura hay [distintas costumbres](#). El desayuno es una de ellas. No hay una “receta” de desayuno que sea “la mejor”. Algunas personas son de costumbres fijas y otras prefieren ir cambiando la composición del desayuno.

## ¿Siempre tiene que haber un lácteo, unos cereales y una fruta en el desayuno?

No, las combinaciones son infinitas. Vale cualquier alimento que sea sano.

Solemos usar [un lácteo](#), que además tiene calcio. Puede ser leche sola, con café o cacao (aunque mejor sin él); [o yogur, o queso](#). ¿Por qué no la leche blanca? No compre cacao, si no lo vemos, no lo consumimos. Es una cuestión de gustos. Algunas personas optan por productos fermentados ya que tienen [intolerancia a la lactosa](#). Esta puede aparecer de forma progresiva a partir de los 2 años de vida. Es muy frecuente en Asia, África y América.

Otras personas prefieren tomar [huevos](#), conservas de [pescado](#), [legumbres](#). y hasta [carnes procesadas](#) como embutidos (jamón serrano o cocido, salchichas). ¡Todas las opciones no son igual de buenas!

El jamón cocido, el tocino o panceta, 'bacon' para los británicos, o las salchichas son carnes procesadas y se recomienda evitar su consumo, también en el desayuno.

Los cereales “de desayuno” comerciales, las galletas, bollería (cruasán, palmera, donuts, magdalenas...) suelen tener [demasiado azúcar añadido](#), sal y [grasas malas \(saturadas y trans\)](#). El azúcar viene “escondido” con muchos nombres: fructosa, sacarosa, lactosa... Son alimentos de baja calidad nutricional y alta densidad energética.

**Los cereales, mejor integrales.** Tienen hidratos de carbono que dan energía. Puede ser [el pan](#), tostado o no. O el ‘muesli’, que son cereales enteros aplastados. Si tienen toda su cáscara, que es el salvado, tienen más vitaminas y [fibra](#).

Masticar el pan o estos cereales también es bueno para la dentadura y el desarrollo de los músculos de la cara.

## Fruta:

Unos trozos de pera, plátano o melón, uvas, aceitunas, dátiles, un par de rodajas de tomate sobre la tostada... Se puede cambiar según la estación. Y combinar; hay muchas variaciones posibles. Lo que se pretende es aportar [vitaminas](#) y un poco más de fibra.

Los [zumos](#), sean industriales o caseros, no se pueden sustituir por la fruta entera o troceada.

**Otros** alimentos que pueden estar en el desayuno:

[Grasas](#): aceite de oliva.

Infusiones, té, café.

Tampoco hay por qué ser estrictos. También, se pueden tomar sobras de la cena del día anterior (tortilla, pescado, pisto...). ¡El desayuno es diferente en cada país! Se trata de que siempre sean alimentos sanos.

### **¿Hay algunos alimentos que NO deben estar en el desayuno?**

Sí, hay alimentos que **no deberíamos comer**:

- Los batidos y los lácteos con azúcar. Tienen mucha azúcar... y los niños ya toman demasiada!
- Los cereales “de desayuno” comerciales, las galletas, bollería (cruasán, palmera, donuts, magdalenas...) Son alimentos de baja calidad nutricional y alta densidad energética.
- Las galletas y la [bollería industrial](#) tienen grasas que no son sanas y mucho azúcar.
- Los copos de cereales “de desayuno”. Casi todos tienen miel o azúcar. Tienen muchas calorías, Y mucho menos si están “chocolateados” porque tienen grasas.
- ¿Y el bollo casero? También es bollería.
- Los [zumos envasados](#) aunque ponga “sin azúcares añadidos”.

Comer insano es muy barato. Comer sano, no es caro.

### **Organizar el desayuno en familia:**

Con quince minutos bastan. Desde pequeños pueden colaborar a: poner cubiertos, llevar el pan, la fruta... Si todos desayunan de la misma manera los niños pequeños van cogiendo el hábito.

Hay que resistirse a estas dos “tentaciones”:

*“Me da pena levantarlo tan temprano... así que le dejo que duerma media horita más... pero luego no le da tiempo a desayunar”*

*“Le dejo que se relaje viendo la tele mientras yo hago las camas... pero se distrae, se le olvida,... al final tenemos siempre que correr”*

En todas las comidas debemos [elegir alimentos sanos](#).

PARA RECORDAR:

- [En familia](#) se afianzan mejor los buenos hábitos, por ello conviene compartir el desayuno con los hijos, así como su preparación.
- Conviene que [la televisión](#) esté apagada durante las comidas.
- En todas las comidas debemos elegir alimentos saludables.

**Te puede interesar...**

1. [No dejes que la publicidad alimente a tus hijos](#). En Blog 'Gominolas de petróleo' [gominolasdepetroleo.com](http://gominolasdepetroleo.com) (julio 2015).
2. [Desayuno, atención y rendimiento escolar: que no te confundan](#). Blog '[El nutricionista de la general \(de Juan Revenga\)](#)' (diciembre 2015).
3. Qué se desayuna en el mundo. Canal YouTube Boldly (diciembre 2014) (visualízalo [en youtube](#)).

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



# El desayuno: una comida muy importante (para algunos)

Ana Martínez Rubio. Pediatra

In memoriam

Esther Ruiz Chércoles. Pediatra

(Revisión)



[www.familiaysalud.es](http://www.familiaysalud.es)



**Autora del texto original:**

- [Ana Martínez Rubio \(in memoriam\)](#)

**Fecha de publicación:** 15-10-2011

*Última fecha de actualización:* 30-07-2019

**Autor/es:**

- [Esther Ruiz Chércoles](#). Pediatra. Centro de Salud "María Jesús Hereza". Leganés (Madrid)
- [Grupo de Gastroenterología y Nutrición](#). AEPap.



---