



Empezando el día con un desayuno nutritivo

“La lonchera bajo ningún motivo debe reemplazar el desayuno”



¿Qué ocurre si no desayunamos?

Hay que recordar que a primera hora de la mañana el organismo lleva ya entre 8 y 10 horas sin recibir ningún alimento. Algunas de las consecuencias de no tomar el desayuno son:

- ♣ Decaimiento
- ♣ Falta de concentración
- ♣ Mal humor



Todo esto se produce debido a la pérdida de glucosa (nuestro principal combustible energético). En edades escolares, esto condiciona el aprendizaje y acarrea un descenso del rendimiento, ya que la capacidad de expresión, de memoria, de creatividad y de resolución de problemas quedan afectadas.

El desayuno es un hábito alimentario que llega a condicionar el estado físico, psíquico y nutricional. Los niños necesitan tener energía y sentirse bien para poder aprender.

Creando un desayuno nutritivo



Cereales. Proporcionan hidratos de carbono que aportan energía, vitaminas y minerales. Los cereales integrales aportan, además, fibra. Ejemplo: barras de cereal, trigo atómico, pan, entre otros.



Lácteos. Contienen proteínas de calidad, calcio y vitaminas. Ejemplo: leche, yogurt, mantequilla, queso, entre otros.



Frutas. Aportan hidratos de carbono, agua, vitaminas, minerales y fibra. Ejemplo: jugos, mermeladas y ensaladas, etc.



Derivados cárnicos. Contienen proteínas de calidad con función formadora de construcción de tejidos y células. Se debe consumir en pocas cantidades. Ejemplos: jamón cocido o serrano, fiambres poco grasos (de pollo) y embutidos.