

Criando niños saludables: Comience con el desayuno¹

Rebecca A. Clinton y Karla P. Shelnett²



tiempo. Desayunar no solo provee a su cuerpo la energía que necesita para empezar el día, sino además contiene vitaminas y minerales necesarios para el crecimiento y desarrollo de los niños y adolescentes. Los niños quienes toman un desayuno saludable tienden regularmente a tener una concentración mejor y se encuentran más preparados para aprender.

Desayunar con frecuencia está asociado con una dieta de más calidad y mejor selección de alimentos porque muchos alimentos para el desayuno son altos en nutrientes. Escoger alimentos saludables para el desayuno puede ayudar a mantener un peso saludable y prevenir la obesidad más adelante.

Con todo lo que pasa en la mañana, como tratar de arreglarse, tener listos a los niños para empezar el día y salir, es fácil olvidar el desayuno. Piense en las mañanas — ¿Dentro de su rutina hay un desayuno saludable para toda la familia? El desayuno es la comida más importante del día, debe intentar lo mejor para empezar el día suyo y el de sus niños y encontrar el tiempo para desayunar.

Esta publicación es una guía para ayudarle a escoger alimentos saludables para el desayuno de su familia y darle consejos de cómo hacer del desayuno un hábito saludable.

Los beneficios del desayuno

El desayuno es importante para todos. Cuando se levanta por la mañana, su cuerpo ha estado en ayuno por largo

Consumo recomendado

El desayuno debería proveer un cuarto del consumo recomendado diario de calorías, vitaminas y minerales. Esto significa que los niños deben consumir entre 400–600 calorías al desayuno.

Cuando la alimentación de su desayuno de la familia, el uso de las recomendaciones de *ChooseMyPlate.gov* como su guía. *MyPlate* (MiPlato) incluye cinco grupos de alimentos: granos, frutas, verduras, lácteos y el grupo de las proteínas. El desayuno es un buen momento para incluir varias opciones saludables. Trate de comer alimentos de por lo menos tres de los cinco grupos de alimentos. Esto incluye

1. Este documento, FCS8901-Span, es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Publicado: octubre 2011. Traducido del Inglés por Claudia Peñuela. Visite nuestro sitio web EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.

2. Rebecca A. Clinton, dietista practicante, Programa de Maestría de Ciencias Dietéticas con Experiencia Practica, Departamento de Ciencias de Alimentos y Nutrición Humana, y Karla P. Shelnett, PhD, RD, profesora asistente, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Universidad de la Florida, Gainesville, FL 32611.

proporcionar a su niño granos integrales, lácteos bajos o sin grasa, frutas, verduras y carnes magras o frijoles.

Granos integrales

El desayuno es una forma de incluir granos integrales en su dieta. Al menos la mitad de los granos deben ser granos integrales. Los granos integrales contienen el grano entero y son importantes para reducir el riesgo de enfermedades crónicas como enfermedades del corazón y diabetes como también ayuda a mantener el peso. Muchos alimentos para el desayuno contienen granos integrales como cereal, granola, avena, waffles, panqueques y tostadas. No todas las marcas ofrecen granos integrales, de manera que lea el listado de ingredientes para ayudarle a determinar cuáles alimentos para el desayuno contienen grano integral. Los alimentos que contienen grano integral llevan un sello amarillo que contiene el símbolo de un grano. Este sello le deja saber que al menos la mitad de los granos que contienen estos alimentos para el desayuno son integrales.

Cereales

Puede preguntarse, ¿Qué es un buen cereal? Usted ve en los anuncios de la TV diferentes marcas de cereales que muestran caras felices, pero, ¿Son realmente estos cereales opciones más saludables? En realidad, cuando son bien seleccionados, ¡ellos son buenos! Estudios han demostrado que comer cereales saludables está asociado con consumos más altos de fibra y calcio como también niveles más bajos de colesterol en la sangre y más bajo el índice de la masa corporal (BMI, por sus siglas en inglés). Aunque una taza de cereal es un desayuno sencillo, esto realmente tiene muchos beneficios nutricionales. Cuando compre cereales, escoja los elaborados con grano integral con poca o nada de azúcar añadida. En general, los cereales que contienen entre 100–200 calorías por porción, al menos tres gramos de fibra y ocho o menos gramos de azúcar son buenas opciones. Además, escoger cereales que satisfagan de 10–25% de los requerimientos diarios de vitaminas y minerales. La etiqueta de datos nutricionales en una caja de cereal puede ayudarle a hacer buenas elecciones.

Tipos de cereales saludables son:

- avena,
- hojuelas de grano integral,
- hojuelas de salvado y
- trigo triturado.



Figure 2. *Desayuno con Noa*. Imagen de Yaniv Golan. CC BY-NC-SA 2.0. Fuente: <http://flic.kr/p/99MbWy>.

El cereal es rápido y fácil de preparar, lo que lo hace una buena opción para familias ocupadas y es algo que su niño puede preparar por sí solo. Si su horario de trabajo hace que sea difícil para que usted pueda estar allí a la hora del desayuno, usted puede ayudar a su niño a aprender la correcta cantidad de cereal que puede servir para sí mismo—haga que el mida una porción en una taza medidora y viértalo en el tazón para que se dé cuenta que tanto se ve en el tazón. Si su niño es lo bastante grande como para servirse la leche, puede usar el mismo método para mostrarle cuánto va a ser para una porción adecuada.

El cereal para cocer son buenas opciones por las mañanas. Hay muchos tipos de cereales incluyendo la avena, crema de trigo y sémola de maíz. Estos cereales pueden ser opciones rápidas de la mañana, ya que hay muchos “instantáneos” las variedades que son a menudo para microondas.

Desayuno en la escuela

El desayuno en la escuela es una buena alternativa sino no puede tomarlo en casa. Las escuelas ofrecen comidas a precios económicos, las comidas deben proporcionar al menos una cuarta parte de los aportes dietéticos recomendados (RDA, por sus siglas en inglés) para proteína, hierro, calcio y vitaminas A y C. Los niños pueden ser elegidos para tomar desayunos gratis o de precio reducido dependiendo del nivel de ingreso de la familia. Consulte

con su distrito escolar para encontrar la elegibilidad de su niño y como aplicar.

Barreras para tomar el desayuno

Es importante que los niños se desarrollan temprano en su vida el hábito de desayunar todos los días. Los resultados de encuestas nacionales han mostrado que muchos niños al crecer dejan de tomar el desayuno por muchas razones. Los niños y adolescentes ya no pueden disfrutar de alimentos típicos de desayuno, y decidensimplemente a pasarla comida. Muchos sienten que no tienen tiempo o no están hambrientos a primera hora de la mañana. Otra razón común de omitir el desayuno es que ellos prefieren dormir un poco más que levantarse temprano. Algunas adolescentes omiten el desayuno porque piensan erróneamente que esto les ayudará a perder peso. Independientemente de sus razones, el desayuno es una comida importante que la deben consumir todos. Hay muchas formas de superar estas barreras, incluyendo agarrar comida antes de salir y escoger inteligentemente.

Pensando no convencionalmente...

Tal vez sus hijos no disfrutaban de las comidas típicas como los desayunos listos para comer o cereales como la avena cocida. Esta no es una razón para omitir el desayuno. La idea de desayunar es que su cuerpo esté listo para un nuevo día. Hay muchos alimentos que puede comer para el desayuno, ya sean las sobras de la noche anterior o un sándwich de mantequilla de maní con mermelada. Lo importante es que les ofrezca a sus hijos opciones saludables que les dará la energía y los nutrientes que necesitan para un buen comienzo del día.

Agarre y váyase

Los desayunos de agarre y váyase son ideales para aquellas familias que tiene muy poco tiempo en las mañanas para los niños quienes no están hambrientos a primera hora. Ejemplos de estos alimentos son yogur con fruta, ensalada de frutas frescas, o un huevo cocido duro que puede ser preparado la noche anterior, empacado y listo para irse en la mañana. Otros tipos de estos desayunos incluyen una bolsa de cereal para el recorrido hacia la escuela o barras para el desayuno que no necesitan sino meterlas en la mochila. Muchas frutas frescas son muy simples para transportar en días que hay poco tiempo para sentarse y disfrutar de un desayuno. Ejemplos son banana, manzanas y uvas que se transportan con relativa facilidad. Escoja bebidas como leche baja en grasa y jugo de naranja que se

transportan fácilmente en porciones individuales. Junte algunas de estas opciones de desayuno, ¡incluso cuando sólo tenga tiempo para agarrar...e irse!

Escoja inteligentemente

Omitir el desayuno se asocia a menudo con el deseo de controlar el peso. Esto no es una forma efectiva para controlar el peso porque la gente tiende a comer más en las otras comidas y tomar más meriendas durante el día cuando omiten el desayuno. El desayuno es una forma de obtener los nutrientes dado que los alimentos para el desayuno son ricos en nutrientes. Las personas que no desayunan normalmente no adquieren los nutrientes que se pierden si no se consume esta comida. Por lo tanto, para las personas que quieran controlar su peso, es una buena idea escoger inteligentemente alimentos para desayunar en cambio de saltarse el desayuno.

Cumplir con *ChooseMyPlate* (Elija MiPlato) es una buena forma de superar esta barrera. *ChooseMyPlate* puede ser una guía para ayudarle a escoger granos integrales, leche baja en grasa o sin grasa y carnes magras. Lo importante para controlar el peso es mirar los tipos de alimentos que come. Si está consumiendo alimentos ricos en nutrientes con *ChooseMyPlate* como guía, probablemente está haciendo elecciones saludables.

Anime los desayunos aburridos

El desayuno puede parecer una comida muy aburrida para algunas personas, especialmente si ellos comen el mismo alimento día tras día. Pruebe estos consejos para hacer el desayuno divertido para toda la familia:

- Cambie de vez en cuando y haga que su niño desayune en la escuela.
- Haga sus propias combinaciones la noche anterior. Añada su fruta favorita fresca o congelada al yogur bajo en grasa. Añada por encima granola baja en grasa en la mañana, justo antes de comer.
- Haga batido para el desayuno. Combine jugo de naranja, banana, piña y fresa en la licuadora y licúe hasta que quede suave. Para aumentar un poco el calcio y la proteína, añada leche baja en grasa o en polvo o yogur de vainilla o yogur simple.
- Para aumentar variedad a sus cereales añada banana, frutas silvestres o uvas pasas a sus cereales, ¡pondrá de inmediato una porción de fruta a su comida!

- Ponga una porción de fruta sobre una tostada de grano integral, panqueques o *muffins* ingleses y tómelos con bebidas saludables como leche 1%, leche descremada o jugo de naranja.
- ¿Tiene sobras para el desayuno? ¡El arroz y los frijoles de la noche anterior, más unos huevos revueltos envueltos en una tortilla integral hacen un desayuno fácil y rápido!

Más información

Para mayor información acerca del desayuno o nutrición en general, contacte algunas de las siguientes fuentes confiables en su condado:

- El agente de ciencias de la familia y servicios al consumidor (FCS) (revise las páginas azules de su guía telefónica). En Florida, usted puede encontrar la oficina de extensión en su condado en la siguiente página de internet: <http://solutionsforyourlife.ufl.edu/map> (o <http://SolutionsForYourLife.com/map>).
- Nutricionista de WIC del Departamento de Salud de su condado (en las páginas azules de su guía telefónica)

Para referirse a un dietista registrado (RD) en su área puede llamar a la Asociación Dietética de la Florida al (850)386-8850, o revisar las páginas amarillas de su guía telefónica.

Resumen

Mientras hay muchas razones de por qué la gente no desayuna por las mañanas, hay muchas razones porque la gente debe desayunar. El desayuno es la comida más importante del día y le ofrece los nutrientes esenciales y calorías para empezar el día de manera correcta. Pequeños cambios para un desayuno más saludable puede calorías para empezar el día de manera correcta. Pequeños cambios para un desayuno más saludable puede ayudar a su familia a largo plazo, ya sea aumentando el número de días que desayuna por semana o añadiendo unas opciones de alimentos más nutritivos en su desayuno. Los beneficios del desayuno continuarán a través de la vida, por lo tanto ayude a sus niños a empezar este hábito hoy!

Lecturas recomendadas

Clemson Cooperative Extension (2009). *Choosing Breakfast Cereals*. Ofrece consejos para escoger un cereal para el desayuno saludable. http://www.clemson.edu/extension/hgic/food/nutrition/food_shop_prep/food_shop/hgic4224.html.

Sitios recomendados

Kids a Cookin' – Este programa desarrollado por la Universidad de Kansa se enfoca en cómo involucrar al niño en la cocina. Ofrece sugerencias de comidas y consejos en general sobre comer saludable en todas las comidas incluyendo el desayuno. <http://www.kidsacookin.ksu.edu/>

KidsHealth – Este sitio desarrollado por *Nemours Center for Children's Health Media* (parte de la organización sin fines lucrativos, *The Nemours Foundation*) provee a los padres y niños información sobre salud, nutrición y actividad física. <http://kidshealth.org/>

United States Department of Agriculture – Eat Smart. Play Hard.™ – Un programa lanzado por el Servicio de Alimentos y Nutrición (FNS, o *Food and Nutrition Service*) de la USDA para animar y enseñar a los niños, padres y cuidadores a comer saludable y estar físicamente activo todos los días. <http://www.fns.usda.gov/eatsmartplayhardhealthylifestyle/>

Whole Grains Council – Desarrollado por *Whole Grains Council* ofrece a los consumidores información sobre los granos integrales. Incluye antecedentes de los granos integrales, su importancia y de recursos para ayudar a los consumidores a comprar productos de grano integral. <http://www.wholegrainscouncil.org/>