



*Recetarios
Temáticos*

“Desayunos Saludables”





Introducción

La frecuencia en el hábito de desayunar y el tipo de alimentos utilizados, parece que podrían estar relacionadas con el rendimiento intelectual, e incluso con la prevención de enfermedades crónicas, aunque las evidencias no son sólidas.

Sin embargo, es prudente recomendar que se distribuya en varias tomas a lo largo del día, una cantidad y variedad de alimentos saludables, pues podría contribuir a mantener un buen estado de salud. El desayuno, puede ser una de ellas, junto a la comida, cena y algún tentempié a media mañana o tarde.

Respecto de los alimentos que deberían estar presentes en el desayuno, no hay un modelo claramente recomendado, variando su composición de un país a otro incluso entre regiones próximas. Sin embargo en nuestro entorno cultural, un desayuno saludable podría constar de un alimento del grupo de los cereales, otro de las frutas y un lácteo, aunque podría perfectamente contener otros como huevos, frutos secos, hortalizas, pescado, legumbres o aceite de oliva, entre otros.

Desde la Asociación "5 al día" queremos ayudaros a potenciar el hábito de desayunar de un modo saludable a través de este recetario en el que encontrareis desayunos sencillos, así como consejos prácticos que os ayudarán a disfrutar de tomar un desayuno variado, saludable y sabroso.

Algunos datos importantes en relación al desayuno

- Dedicale el tiempo necesario.
- Cuida el tamaño de las raciones para niños, en especial de cereales para el desayuno.
- Desayunar en familia cuando sea posible. La familia es determinante en el hábito de desayunar a diario y en los alimentos que se eligen.
- Que todos los miembros de la familia desayunen ayudarán a que los más pequeños adquieran el hábito de desayunar a diario.
- Evitar alimentos superfluos como la bollería o cereales para el desayuno ricos en grasa, azúcar o sal.
- Si se ha omitido el desayuno, realizar una ingesta a media mañana.



Claves para hacer un desayuno saludable

Aunque no hay un modelo exacto de qué alimentos deben estar presentes en el desayuno, destacan tres grupos de alimentos: cereales, lácteos y frutas y hortalizas.

- **Frutas y hortalizas:** Frescas de temporada o desecadas (dátiles, albaricoques, ciruelas, pasas, etc.). Variadas y que presentación sea adecuada según la edad. Zumos naturales o 100%, no más de una vez al día.
- **Lácteos:** Bajos en grasa o desnatados. Leche, yogur y otras leches fermentadas o quesos principalmente frescos o tiernos.
- **Cereales:** Preferentemente pan integral. Si se eligen cereales de desayuno, elegir ricos en fibra y con la menor cantidad posible de azúcar, sal y grasas.

Otros alimentos que podría incluirse:

- A diario: aceite de oliva virgen extra y frutos secos crudos no salados.
- Algunas veces a la semana: galletas con la menor cantidad posible de azúcar, sal y grasas, fiambres magros, margarina, huevos, azúcar, mermeladas, cacao, etc.
- Ocasionalmente o nunca: galletas y cereales ricos en azúcar, sal y/o grasas, bollería industrial o casera, mantequilla, manteca, churros y otras masas fritas, embutidos muy grasos, etc.



Ejemplo de desayunos saludables y sabrosos

Lunes

Pan integral con aguacate, tomate y queso fresco



Martes

Yogur desnatado con muesli, almendras y ciruelas secas.



Miércoles

Café con leche, pan integral con aceite de oliva y tomate.



Jueves

Té, tоста de humus con atún, y zumo de naranja.



Viernes

Café con leche y tostada con queso de untar y frutas en rodajas



Sábado

Yogur desnatado con ensalada de frutas de temporada y avellanas.



Domingo

Café con leche y tostada de huevos revueltos con tomate natural.



Claves para motivar a desayunar

- Adelantar algo de los preparativos, antes de irse a la cama: cargas de café en la cafetera, los platos y cubiertos en la mesa, etc.
- Disponer de un tiempo suficiente (15-20 minutos) y de una variedad de alimentos saludables adecuada a los gustos de la familia.
- Tener paciencia en el proceso de aprendizaje del niño y de toda la familia, para que poco a poco se establezca el hábito de desayunar.
- Dormir las horas adecuadas para cada edad y evitar trasnochar.
- Adaptar las raciones de alimentos a la edad y no sobrevalorar las necesidades del niño. En general se acepta que coma lo que necesita.



¿Sabías qué...

... una ingesta a media mañana nos permite complementar el desayuno? un pequeño bocadillo con fiambres magros o quesos, unos trozos de fruta y agua a media mañana, puede suponer un tentempié de mantenimiento entre el desayuno y la comida, si ha pasado demasiado tiempo entre ambas tomas, el desayuno no ha incluido una variedad suficiente de alimentos saludables o no se ha desayunado.

¡IMPORTANTE!

Si no se tiene el hábito de desayunar, debe empezarse poco a poco, por ejemplo, incrementando paulatinamente los días de la semana en los que se desayuna, incluir los alimentos que menos cuesten, consolidar en el tiempo y ampliar.

¿Cómo desayunamos? Según la última Encuesta Nacional de Salud, casi un 8% de los jóvenes españoles entre 15 y 25 años omiten el desayuno y el 14% sólo toma algo líquido, sin embargo la mayoría de los escolares de 6 y 9 años, desayunan a diario, aunque abusando de la bollería y omitiendo algunos grupos de alimentos de interés como las frutas o los lácteos bajos en grasa.





*Recetarios
Temáticos*

"Desayunos Saludables"

Para más información:

Asociación para la Promoción del
Consumo de Frutas y Hortalizas "5 al día"

Avda. Villa de Vallecas esq. Calle 52,
Parcela J4, Mercamadrid
28053 – Madrid

Tel: 902 365 12 5
www.5aldia.org



LOS CONTENIDOS NUTRICIONALES DE ESTE RECETARIO HAN SIDO
REVISADOS POR EL COMITÉ CIENTÍFICO DE LA ASOCIACIÓN "5 AL DÍA"