



Nutrición: Consejos y Noticias

Los Expertos Dicen: ¡A Desayunar!

“**E**mpieza el día con un desayuno nutritivo.” ¿Le suena a algo que decía su abuelita? Pues todavía es válido. Una investigación realizada en Minnesota con niños en edad escolar demostró que cuando los estudiantes desayunaban, había menos problemas de disciplina, menos visitas a la enfermería y mejores calificaciones que cuando se saltaban la comida de la mañana.

Lo Básico para el Desayuno

Después de dormir toda la noche, su hijo o hija (y usted) necesita “des-ayunar” o romper el ayuno con una combinación sana de alimentos. Al ofrecer a los niños diversos alimentos, especialmente integrales, asegura que comiencen el día con nutrientes en abundancia. Prepare un desayuno que incluya tres alimentos de distintos grupos alimenticios (cereales, frutas, verduras, lácteos y carnes, frijoles y nueces). Éstas son algunas sugerencias para preparar desayunos nutritivos y deliciosos en tres simples pasos.

1. **Escoja un alimento que contenga CEREALES INTEGRALES**, como pan de trigo integral tostado, barra de granola endulzada con miel o cereal rico en fibra, vitaminas del complejo B y hierro. Opte por cereales con al menos 2 gramos de fibra por porción. Sirva cereales endulzados sólo de vez en cuando. Lea el contenido de fibra y azúcar en la etiqueta de información alimenticia.
2. **Escoja un producto LÁCTEO** para el aporte de calcio y proteínas, como queso, leche descremada o yogur. La leche de soya enriquecida con calcio también es una buena opción..
3. **Escoja una FRUTA**. El desayuno es un buen momento para servir frutas ricas en vitamina C, como jugo de naranja 100 por ciento natural u otros jugos de frutas cítricas bajos en azúcar, melón, fresas y kiwi; cualquier fruta fresca, de lata o congelada que sea del agrado de sus hijos es una buena opción.

Consejos para un Desayuno Feliz (¡aun con prisa!)

Las mañanas en que los miembros de la familia se disponen a salir en distintas direcciones suelen ser ajetreadas. Si a eso agregamos los niños pequeños que son melindrosos para comer, la hora del desayuno puede convertirse en un campo de batalla. He aquí algunos consejos para hacer del desayuno un momento más fácil y agradable para todos. (Siempre observe a los niños pequeños cuando comen, ya que pueden atragantarse con la comida.)

- Levántense temprano para que su hijo o hija esté completamente despierto a la hora de desayunar.
- Ofrézcale opciones saludables y deje que escoja lo que se va a comer y el tamaño de su porción.
- Escoja alimentos que le gusten a su hijo o hija, aunque no sean desayunos típicos. La pizza fría, las rebanadas de carnes frías y la sopa también son buenas opciones para el desayuno.
- Tomar leche es una forma fácil de obtener nutrientes importantes. La mayoría de los expertos coinciden en que la dieta de los niños pequeños debe incluir un alimento rico en calcio en cada comida.
- Prepare un aperitivo de cereales bajos en azúcar y frutas secas para el camino a la escuela. El viaje a la escuela puede ser más tranquilo para los niños que el desayuno y una bolsita de bocadillos nutritivos puede resultar muy apetitosa.
- Enseñe con el ejemplo: desayune, aunque sea una porción pequeña.

Cuando su Hijo o Hija no Quiere Desayunar

No haga un escándalo, simplemente informe a la maestra o al personal de la guardería que su hijo o hija no desayunó. Él o ella comerá cuando esté listo para hacerlo.

Cereales Integrales = Fibra

Los alimentos hechos con cereales integrales contienen salvado, o fibra, una parte de la planta rica en nutrientes. La fibra estimula la función intestinal al mover la comida a través del aparato digestivo; además, nos hace sentir llenos y así nos ayuda a no comer en exceso. Los cereales integrales también contienen sustancias protectoras que ayudan a prevenir las enfermedades del corazón.

