

Desayunos infantiles

“El desayuno es la comida más importante del día”. Esa frase, que todos repetimos con frecuencia, no siempre la llevamos a la práctica, especialmente cuando se trata de la alimentación infantil. De ahí la importancia del tema que nos ocupa hoy en **Teitral Consultores**: los desayunos para niños.

Aprovechando que el día 13 de Febrero es el día del Desayuno, se presentó en Madrid, en la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición, por parte de Expertos del Estudio de la situación del desayuno en España. Por esto hemos decidido dedicar las recomendaciones este mes al desayuno de nuestros hijos. Si queréis consultar un pequeño resumen de lo expuesto en AECOSAN os dejamos [este enlace: http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/noticias_y_actualizaciones/noticias/2018/dia_nacional_desayuno.htm](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/noticias_y_actualizaciones/noticias/2018/dia_nacional_desayuno.htm)

Con respecto al desayuno, un problema muy frecuente para muchas madres es pelear cada mañana con los niños para conseguir que prueben bocado a primera hora. Desde luego, no es tarea fácil pero debemos intentar que desayunen y vayan introduciendo cada vez más alimentos saludables en su dieta. Sólo así conseguiremos una alimentación completa y equilibrada.

Como es lógico, deberemos siempre huir de las salidas fáciles pero poco saludables: bollería industrial, excesiva proporción de dulces, ausencia de frutas, etc.), que solo harán más difícil el llegar a cumplir los objetivos de una dieta sana y equilibrada. Si no se enseña a comer bien a los niños, conseguiremos en el futuro unos adultos mal alimentados y con mayor tendencia a presentar diferentes enfermedades de origen metabólico o nutricional.



Para que no se aburran (muchas veces, descubrimos que algo les gusta para desayunar, y al final se cansan de ello por tomar sólo eso durante demasiado tiempo), os proponemos ir variando su menú cada mañana, pero eso sí, desayunos que se puedan preparar y comer rápidamente, ya que antes del colegio no nos suele sobrar demasiado tiempo.

Os proponemos los siguientes ejemplos para una semana

- **Lunes:** Vaso de leche con cacao + galletas + plátano
- **Martes:** Batido de frutas + sándwich de jamón y queso.
- **Miércoles:** Cereales con leche + zumo de naranja
- **Jueves:** Vaso de leche + Tostada con aceite de oliva y azúcar + una mandarina u otra pieza de fruta mediana
- **Viernes:** Yogur + frutos secos (nueces, almendras o cacahuetes) + una tostada con jamón serrano
- **Sábado:** Bol de frutas con yogur + zumo de naranja + una tostada con un poco de mermelada
- **Domingo:** Vaso de leche con cacao + bizcocho casero + una pera.