

## Un buen desayuno



Es desayuno es una de las comidas importantes del día.

Es tan importante que algunos estudios concluyen que **un desayuno inadecuado puede estar relacionado con diversos problemas de salud**

**presentes y futuros, y con el bajo rendimiento escolar.**

Otros estudios, nos alertan también que entre un 10-15% de jóvenes no desayunan, o lo hacen de manera insuficiente, ¡cifra que llega al 30-35% cuando son adolescentes!

**Y tú, ¿ya desayunas bien? Averígualo en este artículo.**

Una de los motivos por los que el desayuno es importante, es el tiempo que llevamos sin comer nada desde la noche anterior.

Lo más habitual es dormir entre 8 y 10 horas, periodo en el que tu mente y cuerpo descansa, pero solo de algunas funciones. Mientras dormimos, el organismo sigue utilizando energía para regenerar células y tejidos o producir defensas, entre muchas otras funciones.

Por lo tanto, después de 10 horas, ¿no crees que necesitas cargar las baterías?

**La aportación de energía al organismo, junto a otros nutrientes, la realizamos comiendo 5 veces al día.**

○ Y las dos primeras son el desayuno en casa y el desayuno en la escuela que sumadas deberían aportar sobre el 25% de energía.

## ¿Y cómo es un desayuno completo?

**Empecemos por el desayuno en casa. Los especialistas recomiendan lácteo, fruta y cereal.**

Te preguntarán: ¿en qué se han basado para decidirlo? Pues aquí tienes una posible explicación.

**Lácteo:** Contienen calcio procedente de la leche. Un mineral que nuestro cuerpo necesita para mantener su estructura ósea fuerte y sana. Diversidad de alimentos de origen animal y vegetal nos aportan este mineral. Entre ellos, y con diferencia, la leche y los derivados lácteos.

**Durante la etapa de crecimiento, entre 2 y 3 raciones de leche y lácteos al día es suficiente. El resto de calcio lo obtenemos con una alimentación variada.**

○ Una ración de leche y lácteos son un vaso de leche, un trozo de queso o dos yogures, por ejemplo.

**Fruta:** Nos aportan sobre todo vitaminas y fibra. **Salvo en dietas especiales, 3 piezas de fruta al día es la cantidad adecuada para que nuestro organismo funcione bien.**

○ Una para desayunar y las otras dos como postre en la comida y la cena.

**Cereal:** Su nutriente principal son los hidratos de carbono, la mayor fuente de energía del organismo. Además, en condiciones normales, el cerebro obtiene la energía que necesita solo a través de los hidratos de carbono.

**En todas las comidas principales, los cereales deben estar presentes, ya sea en forma de pan, pasta, arroz o cereales de desayuno, por ejemplo.**

○ Y si son integrales mejor, pues aportan mayor diversidad de nutrientes que los elaborados con harinas refinadas.

Y para que el desayuno completo sea saludable, debe ser variado durante la semana. Limitarse siempre a los mismos alimentos es muy aburrido. ¡Atrévete a probar cosas nuevas!

## ¿Y el desayuno en la escuela?

Dependiendo de la hora en la que tengas descanso, puedes tomar unos frutos secos, una pieza de fruta, si no la tomaste en casa, o un pequeño bocadillo.

**Lo importante en este caso es escoger bien que tomar para tener energía suficiente hasta la hora de comer al mediodía.**

¡Ah! Y deja para días especiales los productos conocidos como de picoteo: golosinas, patatas fritas, bebidas azucaradas, bollería industrial..., pues aportan nutrientes que tu organismo necesitan en muy pocas cantidades o casi nada.

Recuerda que recargar las pilas tomando un buen desayuno en casa y en la escuela, además de ayudarte a crecer con salud, también te ayuda a estar más atento y concentrado en clase.