

El desayuno saludable

Planifica el desayuno con ideas y recetas variadas



DKV Salud

Cuídate mucho

Desayuno saludable

Recomendaciones científicas sobre el desayuno	4
¿Cómo debe ser un desayuno saludable?.....	5
¿Cuánto azúcar desayuna tu hijo?	6
Consejos básicos para preparar un buen desayuno para niños y	7
Cuatro opciones desayunos saludables.....	8
Desayuno 1: El clásico desayuno.....	8
Desayuno 2: El clásico “yogur con cosas”	9
Desayuno 3: Para los que son “de salado”	10
Desayuno 4: La opción vegana	11
Otras opciones de desayuno casero	12
Crepes de avena y chocolate	12
Galletas de plátano, avena, chocolate y canela	13
Bizcocho casero de almendras	14
Barritas de cereales.....	15
Porridge o gachas de avena.....	16

El desayuno es la primera comida del día, en la que el organismo rompe el ayuno de varias horas. A pesar de ser una comida importante, un notable número de escolares se salta el desayuno (más que cualquier otra comida del día) o lo hace inadecuadamente. La omisión del desayuno o tomar un desayuno basado en alimentos ultraprocesados se asocia con un mayor riesgo de sobrepeso y obesidad.

En España, en el año 1998, según el estudio Enkid, 1 de cada 4 niños acudía al colegio sin desayunar adecuadamente (2001). La situación actual ha mejorado ya que en trabajos más recientes (Estudio ALADINO 2013, Estudio Thao 2015) se observa que más del 90 % de los escolares desayunan cada día. Sin embargo, la calidad de esta comida se desvía de las recomendaciones de lo que sería un desayuno saludable, que estaría constituido por un lácteo, un cereal integral y una fruta.

Según diferentes estudios, más del 80% de niños y niñas consumen un lácteo, pero siempre y cuando esté edulcorado con cacao en polvo (en su mayoría constituido por azúcares) o un falso lácteo como los batidos, yogures líquidos donde el porcentaje de azúcar supera el recomendado por la OMS (25gr de azúcar TOTAL al día). Además, menos del 70% de los escolares desayunan cereales. El estudio ALADINO añade que el desayuno más frecuente (50% de los escolares) fue el formado por un lácteo más un cereal. Pero este mismo Estudio ALADINO ha encontrado que la fruta o zumo/batido de fruta natural solamente formó parte de un 7,7% de los desayunos. A esto se suma que cerca del 60% de los niños dedica

al desayuno menos de 10 minutos, cuando se recomienda dedicarle entre 15 y 20 minutos, sentados en la mesa y en un ambiente relajado.

Recomendaciones científicas sobre el desayuno

- El desayuno es la comida por la cual el organismo rompe el ayuno, puesto que es la primera comida del día después de haber estado muchas horas sin comer (mientras dormimos). A pesar de que es igual de importante que el resto de las comidas, y no es imprescindible desayunar, lo importante es elegir bien los alimentos.
- Uno de los principales beneficios de un buen desayuno es que contribuye a una adecuada distribución de la energía a lo largo del día. Un desayuno adecuado ayuda a cubrir los requerimientos energéticos y nutricionales y mejora el rendimiento intelectual y físico.
- El desayuno se puede repartir en dos ingestas: la primera, y en casa (o en la escuela, en caso de no poder desayunar en casa) y otra, más ligera, a media mañana (tentempié a la hora del recreo). En este documento encontrarás diferentes opciones tanto para desayunos saludables como para almuerzos o snacks de media mañana o como merienda.
- A mejor hábito de desayuno, menor prevalencia de sobrepeso y obesidad. La calidad de los alimentos que elijamos en el desayuno será de especial relevancia.

- Debemos evitar galletas (a no ser que sean caseras hechas por nosotros con alimentos saludables), zumos envasados, bollería, bebidas/lácteos que no sean exclusivamente leche, yogur natural o queso, mermeladas, margarinas, pan de molde o cereales de desayuno (en su mayoría azucarados).

¿Cómo debe ser un desayuno saludable?

Según nos han contado durante años, el desayuno debe contener, a menos, un lácteo, un cereal y una fruta. Atendiendo a este esquema, durante mucho tiempo hemos pensando que un tazón de leche con cacao azucarado en polvo, junto cereales para niños “de esos que tienen dibujitos en la caja” y un zumo de naranja, era el desayuno fetén. Y resulta que NO.

En primer lugar, porque no es tan importante la hora a la que se consumen los alimentos sino, que, a lo largo del día, el conjunto de los alimentos que se consuman sea saludables. Y, en segundo lugar, porque **no hay ningún alimento que sea imprescindible**. De hecho, muchos de los que he citado anteriormente no son los más saludables.

La realidad es que, consumiendo estos típicos alimentos recomendados para el desayuno, nuestro hijo se puede pasar de frenada con respecto al azúcar antes de colgarse la mochila del cole.

¿Cuánto azúcar desayuna tu hijo?

Hoy sabemos que la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda no sobrepasar, aproximadamente, los 50 gramos de azúcar añadido al día y, la Asociación Americana del Corazón recomienda en menores de 18 años limitar la ingesta a un máximo de 25 gramos al día. El problema es que con este hipotético “desayuno de los campeones” ya nos habríamos pasado. Y para comprobarlo, hagamos juntos las cuentas con las raciones recomendadas por los fabricantes:

- 15 g de cacao azucarado en polvo (75% azúcar): 11 g de azúcar.
- 30 g de copos de maíz tostados y azucarados (37% azúcar): 11 g de azúcar
- 200 ml zumo de naranja natural (10% de azúcar): 20 g de azúcar.

Si las matemáticas no fallan, $11+11+20=42$ gramos. ¡42 gramos! Estamos aún en la primera comida del día y nuestro hijo ya ha rebasado la recomendación ideal de la OMS y de la Asociación Americana del Corazón. ¿Qué podemos hacer para evitarlo?

Conoce nuestro seguros médicos

CALCULAR PRECIO



Expertos en salud y prevención

Te damos lo que necesitas para un bienestar completo.



Apostamos por la digitalización de la salud

Para que te resulte más fácil cuidarte.



Comprometidos con la salud de la sociedad

Contribuimos a su mejora de forma responsable.



Fundación DKV Integralia

Para la integración laboral de personas con diversidad funcional.

Consejos básicos para preparar un buen desayuno para niños y mayores

Olvida el **mito** de que el desayuno es “la comida más importante del día”. Es una **comida importante** pero no más que el almuerzo o la cena. Hay que desayunar, pero no es necesario atiborrar al niño ni montar un festín a las 8 de la mañana... y menos si el cuerpo no se lo pide.

El zumo, aunque sea casero, no equivale a la fruta entera porque eliminamos la pulpa. Si por la mañana al niño no le apetece la fruta, ¡relax, estamos empezando el día! Ya habrá tiempo a lo largo de la jornada para que se puedan cumplir las recomendaciones. Tomar esa fruta “en diferido” a media mañana en el cole es muy buena opción.

El cerebro de nuestros hijos es capaz de funcionar sin azúcar añadido. El cerebro necesita el azúcar como combustible, pero puede obtenerlo perfectamente de hidratos de carbonos complejos como los que vienen del pan o de los cereales integrales.

Cuanto más dibujitos y más regalitos tienen los productos típicos de desayuno... en general son menos saludables. Elige siempre alimentos frescos y, si son procesados, que tengan el menor número de ingredientes posible.

Y por último... hay vida más allá de las **galletas María**. Ya sé que parecen sanas, entre otras cosas porque las ponen en los hospitales... pero ¡sorpresa! tienen un 25% de azúcar.

Cuatro opciones desayunos saludables

Desayuno 1: El clásico desayuno

Leche con barra de pan integral con aceite de oliva virgen extra (AOVE) y pieza de fruta (naranja, mandarina, plátano, kiwi... ¡la que prefieras!

Nivel de dificultad: 0



Ingredientes:

- **Leche:** En un niño sano en principio no hay motivos para darle otro tipo de leche que no sea entera. Lo ideal es que el niño se acostumbre al sabor real de la leche sola. Si después de intentarlo vemos que resulta imposible, se le puede añadir un poquito (una cucharadita) de azúcar, miel u otro endulzante. Una cucharada de 5 gramos de azúcar sería asumible, aunque si podemos **prescindir de ella**, mejor.
- **Pan integral** con aceite de oliva virgen extra. Eso sí, pan integral. Fíjate bien que en la etiqueta aparezca como primer ingrediente “harina integral de” en una cantidad no menor de un 70%.
- Pieza de fruta

Desayuno 2: El clásico “yogur con cosas”

Bol de yogur con frutos rojos y muesli.

Ha aumentado el nivel de “dificultad”, pero no porque sea más difícil prepararlo sino porque incluye frutos rojos y son un poco más caros. Aun así, no son prohibitivos y resultan atractivos para los niños, que los pueden identificar como “las chuches saludables”.



Nivel del dificultad: 2

Ingredientes:

- Yogur. El yogur debe ser natural. Una regla mnemotécnica a la hora de elegir un yogur saludable es la del 3-4-3. Es decir, un yogur debe contener, aproximadamente, 3% de grasa, 4% de azúcares y 3% de proteínas.
- Frutos rojos. Las moras y los arándanos están cargados de antioxidantes. Suenan menos exóticos que las bayas de Goji o las bayas de açai, pero nutricionalmente son similares.
- Muesli. Es importante no confundir la granola con el muesli. El muesli, a diferencia de la granola, contiene cereales, frutos secos y frutas desecadas, pero no tiene por qué contener miel u otros azúcares.

Desayuno 3: Para los que son “de salado”

Sándwich de pollo a baja temperatura con tomate y queso.



Nivel de dificultad: 5

No nos asustemos porque la preparación de este sándwich no es nada difícil... la dificultad está en preparar uno de sus ingredientes: el pollo a baja temperatura. Lo bueno es que una vez que hemos aprendido a prepararlo, aguanta en la nevera durante unos días. Durante este tiempo disponemos de un pollo, 100% pollo, muy versátil para sándwiches. Y sin almidón, sin azúcar añadido y sin potenciadores de sabor, que es lo que llevan los fiambres.

Ingredientes:

- Pan integral con trocitos de tomate o tomate triturado.
- Queso o queso fresco. Importante que los únicos compuestos del queso sean leche, cuajo, fermentos lácticos y sal.
- Pollo a baja temperatura cortado en tiras.

Desayuno 4: La opción vegana

Tostada de hummus con aguacate y semillas



Nivel de dificultad: 4

Hace un tiempo se formó un revuelo por darle a un niño garbanzos para el desayuno. ¿Y? Ese revuelo es solo una muestra de la falta de formación en alimentación que tenemos en nuestro país: ¿por qué iban a ser una mala opción de desayuno unos pobres garbancitos? ¿acaso son mejores las bolitas de chocolate azucarado?

Ingredientes:

- Pan integral
- Hummus: se puede preparar a partir de con garbanzos cocidos, aceite de oliva, zumo de limón, agua y tahín (semillas de sésamo tostado), ajo, comino, pimentón y sal.
- Podemos ponerle encima aguacate o unas semillas.

Otras opciones de desayuno para sustituir a los *ultraprocesados*

Crepes de avena y chocolate

Ingredientes para dos personas

- 1 taza de copos de avena
- 2 huevos
- 2 cucharadas cacao en polvo
- 1 vaso de leche
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- Aceite de oliva para engrasar la sartén/crepera

Elaboración:

1. Coloca la avena en la licuadora y tritura hasta conseguir harina de avena.
2. Agrega los huevos, la leche, vainilla, y el cacao en polvo. Licua todo hasta que quede una masa homogénea.
3. Calienta una crepera o sartén antiadherente y engrasa con una pizca aceite de oliva.
4. Vuelca con la medida de un cucharón la mezcla de las tortitas.
5. Deja cocinar a fuego medio durante 1 a 2 minutos y dale la vuelta con cuidado. Deja cocinar por el otro lado durante un minuto.
6. Sirve las crepes con tus ingredientes favoritos: fruta, chocolate fundido, compota de manzana, frutos rojos, queso de untar, etc.



Galletas de plátano, avena, chocolate y canela

Ingredientes:

- 2 plátanos maduros
- 60 gr de avena
- 1 cucharada de canela
- 1 puñado de pasas
- 1 puñado de virutas de chocolate negro

Elaboración:

1. Machacamos con un tenedor dos plátanos bien maduros hasta convertirlos en puré.
2. Añadimos los 60 gr. de avena.
3. Añadimos, a la mezcla de plátanos y avena, la canela, las pasas y si queremos darle un toque de chocolate, las virutas
4. Mezclamos bien todos los ingredientes, y con ayuda de una cuchara vamos cogiendo porciones de la masa.
5. Para hacer las galletas hacemos bolitas y aplastamos con las manos.
6. Colocamos las galletas sobre papel vegetal.
7. Metemos las galletas al horno, previamente precalentado, a 180° durante 20 minutos.



Bizcocho casero de almendras

Ingredientes

- 6 huevos
- 150 gr. de dátiles
- 200 gr. de almendra molida
- Un sobre de levadura
- Aceite de oliva o de coco
- Piel de naranja o limón



Elaboración

1. Dejamos en remojo los dátiles con agua caliente durante 30 minutos para reblandecerlos. Después, trituramos hasta conseguir un puré o compota.
2. Batimos las claras a punto de nieve con las varillas eléctricas hasta que queden bien firmes. Opcionalmente añadimos un par de cucharadas de azúcar para ayudar al proceso de hacer claras al punto de nieve.
3. En otro bol batimos las yemas junto con el puré de dátiles. Incorporamos 185 gramos de almendra molida y la levadura.
4. Finalmente añadimos las claras al punto de nieve con una espátula, con cuidado para que no bajen. Este punto es muy importante, porque si batimos las claras se bajan y el bizcocho no subirá tanto y no quedará tan esponjoso.
5. Rallamos sobre la mezcla la piel de naranja o limón para darle un toque ácido y afrutado.
6. Untamos un molde con un poco de aceite y espolvoreamos con el resto de las almendras para que no se pegue.
7. Vertemos la mezcla en el molde y hornear a 180 grados, durante 25-30 minutos (hasta que pinchar con un palillo salga limpio).

Barritas de cereales

Ingredientes:

- 3 plátanos maduros.
- 70 gr copos de avena.
- 7 dátiles.
- 1 cucharada de canela.
- 3 onzas de chocolate negro 85%.
- 1 cucharada de semillas de chí y amapola.
- 1 puñado de frutos secos (almendras, nueces, avellanas).



Preparación

1. Machacamos con un tenedor los plátanos maduros hasta convertirlos en puré.
2. Añadimos a un bol la avena, los plátanos triturados, la canela, las semillas y las virutas de chocolate negro.
3. Mezclamos todo bien y esparcimos la masa sobre el papel vegetal.
4. Tapamos la mezcla con otra capa de vegetal y aplastamos con un rodillo hasta que la masa tenga un centímetro de grosor.
5. Metemos la masa al horno, previamente precalentado, a 180° durante 30 minutos.
6. Sacamos del horno y cortamos la masa en cuadrados a modo de barritas.

Porridge o gachas de avena

Ingredientes:

- 100 ml de leche
- 50 g de copos de avena
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 manzana Golden
- Frutos secos (nueces, avellanas o almendras)



Elaboración:

1. Hervimos la leche en un cazo y vertemos la avena, la canela y media manzana rallada.
2. Removemos bien y esperamos a que la mezcla adquiera una consistencia de papilla (5 minutos).
3. Servimos en un bol y añadimos por encima las rodajas de la otra media manzana, una cucharada de miel, frutos secos y, si queremos algún, fruto rojo.
4. Podemos comerla al instante, a temperatura caliente.