

# Recomendaciones para completar las comidas diarias de los niños/as y los jóvenes

## EL DESAYUNO

El desayuno es una ración imprescindible para los escolares. Éste debe contener leche, pan o cereales de desayuno y frutas o zumos naturales, pudiéndose incluir otros alimentos más fuerte como el queso. Es importante introducir los alimentos tradicionales, por lo cual la tostada con aceite, ajo y tomate combinada con leche, puede ser una opción para el desayuno. Se debe evitar el exceso de grasa en el desayuno o el uso de bollerías. Es necesario dedicar al desayuno entre 15-20 minutos, sentados en la mesa, a ser posible en familia en un ambiente relajado, por lo que hay que despertar al niño/a con tiempo suficiente.

Los niños/as que no desayunan bien son más propensos a tener menor rendimiento escolar y sentir hambre durante las clases lo cual lo distrae de su actividad de aprendizaje.

## LAS MERIENDAS

La merienda a media mañana ayuda a incrementar el nivel de glucosa en sangre y a eliminar la sensación de hambre. Esta no debe ser demasiado copiosa para evitar que el niño/a llegue a la comida sin apetito. Yogurt, frutas y algún bocadillo ligero son buenos alimentos de merienda.

En la tarde las meriendas deben basarse en alimentos ligeros. Estas comidas deben proveer principalmente energía a los niños/as y jóvenes. De aquí que sea aconsejables zumos, postres lácteos, helados, frutas, pan con mermeladas o algún fruto seco.

## LA CENA

La cena se debe realizar en horarios tempranos para que el niño/a no se acueste inmediatamente después de ingerir alimentos. La alimentación de la cena no debe ser con alimentos pesados, recomendándose sopas y puré, pescado o huevo, ensalada y frutas frescas, postres lácteos, yogur o leche.

En general, en el colegio se ofrece pocos alimentos lácteos en la comida, por lo tanto, se debe en las otras comidas que se ofertan en casa y en las meriendas suministrar tres raciones de estos productos para garantizar el aporte diario de calcio.