

IMPORTANCIA DEL DESAYUNO EN ETAPA ESCOLAR.

Lic. En N. Denisse Hernández Padilla, Septiembre 2020.

La nutrición durante la infancia es de gran trascendencia en la calidad de vida del adulto, he ahí la importancia de que el niño en el sistema escolar, donde incorpora procesos de socialización, desarrollo neural y conocimientos, requiera de un soporte alimentario y nutricional adecuado.

Debido a que el bajo rendimiento escolar está asociado con hábitos alimentarios inadecuados, que incluyen un alto consumo de alimentos de poca calidad nutricional. La omisión de alguna de las comidas principales también se considera como un factor para un desfavorable desempeño escolar; el desayuno es la comida principal más omitida.

Herrera y Criales (2013) señalan que en la mayoría de los estudios se evidencia que la memoria está relacionada de manera positiva con el consumo del desayuno y que este influye positivamente en el rendimiento de niños escolares. También, se ha demostrado que los estudiantes que omiten comidas prestan menos atención en clase y tienen dificultades para memorizar, desarrollando sus actividades con mayor cantidad de errores. El consumo de un desayuno nutricionalmente equilibrado garantiza un aporte de los nutrientes requeridos para el proceso de adquisición cognitiva en el cual se encuentran los niños.

El consumo de diferentes grupos de alimentos en el desayuno diario puede contribuir a lograr una combinación adecuada de los macronutrientes, como proteínas y grasas, que pueden influir de manera positiva en el rendimiento cognitivo. Los desayunos con un bajo índice glucémico pueden ayudar y mantener el rendimiento de los niños en algunas de las medidas cognitivas durante toda la mañana, en particular, las medidas de atención sostenida y memoria secundaria.

REQUERIMIENTOS CALÓRICOS

Los requerimientos calóricos, considerando una actividad sedentaria, según la edad:

- ✚ 4–8 años, requerimientos calóricos de 1.200 kilocalorías (niñas) y 1.400 kilocalorías (niños).
- ✚ 9–13 años, requerimientos calóricos de 1.600 kilocalorías (niñas) y 1.800 kilocalorías (niños).
- ✚ 14–18 años, requerimientos calóricos de 1.800 kilocalorías (mujeres) y 2.200 kilocalorías (hombres)

DISTRIBUCIÓN DE LA ENERGÍA A LO LARGO DEL DÍA.	
Desayuno	15%
Media mañana	10%
Almuerzo	30-35%
Merienda	15%
Cena	25-30%

Distribución calórica por ingesta, según calorías totales y edad						
Calorías (kcal)	%	1.200* kcal	1.400** kcal	1.600* kcal	1.800*** kcal	2.200** kcal
DESAYUNO	15%	180	210	240	270	330
MEDIA MAÑANA	10%	120	140	160	180	220
ALMUERZO (entre 35-40%)	35%	420	490	560	630	770
	40%	480	560	640	720	880
MERIENDA	15%	180	210	240	270	330
CENA (entre 25-30%)	25%	300	350	400	450	550
	30%	360	420	480	540	660

* Niñas; ** Niños; *** Niños de 9 a 13 años y Mujeres de 14 a 18 años

← 4 a 8 años → ← 9 a 13 años → ← 14 a 18 años →

Espero que mi aportación te sea de utilidad y te brinde opciones variadas de desayunos saludables para que juntos podamos atender las necesidades nutricionales en esta etapa de la niñez y así favorecer su rendimiento escolar.

RECETARIO.

DESAYUNO	INGREDIENTES	PREPARACIÓN.	SE PUEDE ACOMPAÑAR CON	KILOCALORIAS.
Sincronizada de jamón.	1 tortilla de maíz. 14 gr de queso asadero. 1 rebanada de jamón de pavo.	Caliente la tortilla, agregue el queso y deje gratinar. Rellene con el jamón y sirva	1/2 taza de leche entera o 1/2 taza de yogurt natural.	222
Mollete suave.	1/2 pieza de bolillo 1/2 taza de frijoles cocidos 1/2 jitomate picado Cebolla picada al gusto Sal al gusto.	Para el pico de gallo: Pique todas las verduras y mezcle, añada sal. Para el mollete: Sirva los frijoles en una cacerola y aplaste. Unte los frijoles en el bolillo y añada pico de gallo.	1 guayaba	222
Tacos de aguacate con queso	2 tortillas de maíz. 1/3 de aguacate 40 gr de queso panela	Caliente las tortillas Coloque el aguacate en rebanadas, posteriormente el queso y sirva.	1 taza de agua de frutas sin azúcar.	240
Color Bowl	1/2 taza de melón 1/2 taza de papaya 1 taza de yogurt natural Chispas de colores.	Pique la fruta en trozos medianos, añada el yogurt y las chispas de colores.	1/3 de gelatina.	250
Taquito de sándwich	2 rebanadas de pan de caja integral 2 rebanadas de jamón de pavo. Lechuga, jitomate y cebolla al gusto.	Corte la lechuga previamente lavada y desinfectada, el jitomate y la cebolla en rebanadas delgadas. Aplane el pan y ponga una rebanada de jamón en un pan así como la mitad de la verdura y enrolle. Repita el mismo procedimiento para la otra rebanada de pan.	1/2 pera.	255
Papás con Jamón	1/2 papa 2 rebanadas de jamón de pavo en trozos 1 1/2 cucharadita de mantequilla Sal al gusto.	Ponga a cocer la papa y retire hasta que esté bien cocida. Corte la papa en rebanadas delgadas y reserve. Caliente la mantequilla en un sartén, añada las papas, la sal y deje cocinar, al final agregue el jamón retire del fuego hasta que la papa esté dorada.	1/2 taza de leche entera.	245
Crepas con leche	2 claras de huevo 1/4 de taza de leche entera 1 1/4 cucharada de harina de trigo 1 1/2 cucharadita de mantequilla derretida 2 1/2 cucharaditas de mermelada	Cierna la harina En un recipiente hondo mezcle la clara, la harina, la mitad de la mantequilla, la leche y deje reposar por 20 minutos. Ponga a calentar en una cacerola de teflón el resto de la mantequilla. Vierta la mitad de la mezcla y cocine por 2 minutos y volteo. Repita el procedimiento Sirva las crepas con la mermelada.	1/2 taza de leche entera.	273

RECETARIO.

DESAYUNO	INGREDIENTES	PREPARACIÓN.	SE PUEDE ACOMPAÑAR CON	KILOCALORIAS.
Avena con plátano y fresa.	½ taza de avena en hojuelas. ¼ de plátano en rodajas. ¼ de taza de fresa en rebanadas.	Vierta la avena en un tazón y mezcle con la fruta y sirva.	1 taza de leche entera	265
Mollete suave.	1/2 pieza de bolillo 1/2 taza de frijoles cocidos 1/2 jitomate picado Cebolla picada al gusto Sal al gusto.	Para el pico de gallo: Pique todas las verduras y mezcle, añada sal. Para el mollete: Sirva los frijoles en una cacerola y aplaste. Unte los frijoles en el bolillo y añada pico de gallo.	1 guayaba	222
Tacos de aguacate con queso	2 tortillas de maíz. 1/3 de aguacate 40 gr de queso panela	Caliente las tortillas Coloque el aguacate en rebanadas, posteriormente el queso y sirva.	1 taza de agua de frutas sin azúcar.	240
Rollitos de jamón	2 rebanadas de jamón de pavo 20 gr de queso fresco 1/3 de pieza de aguacate en rebanadas Sal	Extienda la rebanada de jamón, agregue la mitad del queso, el aguacate y un poco de sal. Enrolle y fije el rollo con ayuda de un palillo si es necesario. Repita el mismo procedimiento para la otra rebanada de jamón.	½ taza de pepino rebanado o ½ taza de leche entera	216
Quesadilla de queso	1 tortilla de maíz 20 gramos de queso panela.	Caliente la tortilla, agregue el queso y sirva.	2 duraznos y 1 taza de leche entera.	308
Huevo con ejotes	1 huevo ½ taza de ejotes sal 1 cucharadita de aceite vegetal.	Pique los ejotes en trozos pequeños y reserve. Vierta el huevo en un recipiente y revuélvalo con los ejotes y la sal. En un sartén precalentado ponga el aceite, una vez caliente vierta el huevo y revuelva hasta que esté cocido.	Licudo de papaya (1/4 taza de papaya picada y ½ taza de leche entera)	221
Fruta con granola	½ manzana 1 guayaba ½ taza de yogurt natural 3 cucharadas de gañola baja en grasa	Pique la fruta en trozos pequeños, sirva con el yogurt y la granola.	5 galletas marías.	271

RECETARIO.

DESAYUNO	INGREDIENTES	PREPARACIÓN.	SE PUEDE ACOMPAÑAR CON	KILOCALORIAS.
Burrito de pollo	1 tortilla de maíz 30 gr de pollo cocido Recaudo (1 jitomate cocido, sal y ajo) ½ taza de zanahoria cocida picada Sal.	Desmenuce el pollo y agregue un poco de sal. En una cacerola sin aceite, caliente el pollo con el recaudo y deje que hierva por 2 minutos. Caliente la tortilla y sirva junto con la zanahoria.	Licuido de vainilla (1/2 taza de leche entera, hielos, vainilla al gusto, vierta en la licuadora y sirva)	236
Plátano con yogurt	½ pieza de plátano ¾ taza de yogurt natural 2 cucharaditas de miel	Corte el plátano en rodajas, agregue el yogurt y la miel.	5 galletas marías.	285
Hot cakes	1 hot cake chico (38 gr) 2 ½ cucharaditas de mermelada ½ plátano en rebanadas.	Unte la mermelada en el hot cake y sirva con el plátano encima.	Licuido de manzana (1/2 taza de leche entera, ¼ manzana)	246
Manzana al vapor	1 manzana ½ taza de yogurt natural 2 cucharaditas de miel Canela al gusto 1 ½ cucharadita de mantequilla	Retire el centro de la manzana, introduzca la mantequilla y la canela. En una cacerola ponga a cocer a vapor la manzana. Retire hasta que alcance una consistencia suave. Sirva con el yogurt y la miel	1 naranja	255
Omelett con champiñones	1 huevo. 1 cucharadita de aceite vegetal. ¼ de taza de champiñón cocido. Jitomate y cebolla picados al gusto. Sal.	Revuelva todos los ingredientes (huevo, verduras y sal). En un sartén agregue una cucharadita de aceite vegetal, deje calentar. Añada la mezcla de huevo y retire hasta que esté cocido.	½ taza de leche entera.	278
Wraps de jamón	1 tortilla de harina suave. ½ rebanada de queso gouda. 1/2 rebanada de jamón de pavo. Lechuga picada. ½ taza de pepino.	Ponga la tortilla a calentar en un sartén con teflón. Coloque el queso y espere a que se derrita. Retire del fuego. Añada el resto de los ingredientes y enrolle en forma de cono.	Agua fresca (1 taza de agua natural, 1 taza de fresa rebanada, 2 cucharaditas de azúcar)	270
Sándwich ligero.	2 rebanadas de pan de caja integral. 40 gramos de queso panela. Lechuga y jitomate picados al gusto. 1 cucharada de mostaza.	Unte la mostaza en el pan y agregue el queso y la verdura (previamente lavadas y desinfectadas) y sirva.	Licuido de guayaba (1/2 taza de leche entera, ½ guayaba)	261

RECETARIO.

DESAYUNO	INGREDIENTES	PREPARACIÓN.	SE PUEDE ACOMPAÑAR CON	KILOCALORIAS.
Smoothie de guayaba	1 taza de leche entera. 1 guayaba. 1 cucharadita de azúcar.	Licúe la leche, la fruta, el azúcar y la nuez.	1 rebanada de pan tostado.	266
Omelett con pimienta	1 huevo. ½ jitomate picado. ½ pimienta en cubitos. 1 cucharadita de aceite. Sal y pimienta al gusto.	En un recipiente mezcle bien el huevo, jitomate, pimienta y salpimento a su gusto. En un sartén con teflón, ponga a calentar el aceite y posteriormente agregue la mezcla de huevo formando una "tortilla". Cocine perfectamente ambas caras y sirva	1/2 taza de leche entera.	216
Croissant salado.	1 pieza de cuernito pequeño (29 gr). 1 rebanadas de jamón de pavo. 40 gr de queso panela. Verdura al gusto.	Parta el cuernito a la mitad y agregue jamón, el queso y la verdura. Tape con la otra mitad y sirva.	Batido de fresa (1/2 taza de leche entera y ¼ de taza de fresa rebanada).	289
Claras de huevo con verdura.	2 claras de huevo. 1 cucharadita de aceite. Sal y pimienta al gusto. ½ jitomate picado. ½ pimienta picado. Cebolla al gusto.	Ponga a calentar el aceite en un sartén, agregue la verdura y sofría. Añada las claras de huevo, sal y pimienta y revuelva bien. Una vez cocido, retire y sirva.	1 taza de jugo de naranja.	210
Pan tostado con aguacate.	1 rebanada de pan tostado integral. 1/3 de aguacate. Lechuga y jitomate al gusto. 40 gr de queso fresco.	Coloque el aguacate, las verduras y el queso sobre la rebanada de pan y sirva.	Licudo de mango (1/2 taza de leche, ½ taza de mango picado)	274
Quesadillas con champiñones.	1 pieza de tortilla de maíz. ½ taza de champiñones rebanados y cocidos. 30 gr de queso Oaxaca.	Ponga la tortilla a calentar en un sartén con teflón. Coloque el queso y espere a que se derrita. Añada los champiñones y doble la tortilla. Retire del fuego y sirva.	Agua fresca (1 taza de agua natural, 1 ½ taza de melón picado, 2 cucharaditas de azúcar)	276
Fruta con yogurt.	½ taza de melón picado. ½ taza de fresa rebanada. ½ taza de yogurt natural. 2 cucharaditas de miel. 3 piezas de nuez troceada.	Pique el mango en trozos y añada toda la fruta, el yogurt, la miel y la nuez.	1/3 de taza de gelatina.	270

Bibliografía.

Ruiz, M., Herrera, E., Suárez, R. 2011. Menús saludables desde los 4 hasta los 18 años. Recuperado el 14 de septiembre del 2020. <http://www.programapipo.com/wp-content/uploads/2012/05/MENUS-SALUDABLES.pdf>

Herrera A., Criales J. Junio 2013. Relevancia del desayuno en la niñez. Recuperado el 11 de septiembre del 2020. <https://www.elsevier.es/es-revista-pediatria-213-avance-resumen-relevancia-del-desayuno-ninez-S0120491215300896>