

¡Qué importante el Desayuno!

Los niños y niñas empiezan muy temprano su actividad, tanto física como intelectual, y eso implica un gasto energético alto que les garantice cubrir las necesidades nutricionales propias de su crecimiento y la energía suficiente para empezar el día.

Para afrontar este gasto energético es muy importante que reciban un buen desayuno. El aporte calórico debe representar cerca del 25% del total de la dieta del niño, durante el día.

El desayuno es tan importante que incluso influye en el aprendizaje. Los niños que no desayunan son más apáticos y tienen un menor rendimiento escolar debido a la falta de energía. El no desayunar puede generar en los niños debilidad general, falta de energía, menor capacidad de atención, concentración y a largo plazo deficiencias nutricionales y malnutrición.

Por otro lado, un desayuno completo y equilibrado forma parte de las indicaciones contra la obesidad infantil. Está demostrado que la prevalencia de obesidad es superior en las personas que no desayunan o que lo hacen mal. El desayuno evita que por la sensación de hambre se coma entre horas o se llegue con mucho apetito al almuerzo.

Un desayuno saludable debe incluir:

Frutas: Puede incluir todas las frutas enteras o en jugo. Si la incluye enteras debe ofrecerse bien lavadas, o peladas y fraccionadas. Siempre será ideal aprovechar las frutas de estación.

Lácteos y derivados: Leche o derivados lácteos como yogurt o quesos, preferentemente descremados o semi descremados.

Cereales: Pan, cereal sin azúcar, granola, galletas sin rellenos, preparaciones elaboradas en casa (realizadas con aceite)

Es importante tener en cuenta la edad del niño para ofrecer las porciones recomendadas, y garantizar el tiempo necesario para que el consumo de estos primeros alimentos del día se haga de forma pausada, tranquila y en familia.

“Sin el desayuno es imposible que los niños puedan desarrollar sus actividades durante el día. Los niños que desayunan mejoran su rendimiento físico e intelectual cuando van al colegio”

MERIENDA SALUDABLE

Nuestro colegio quiere que sus alumnos realicen una alimentación completa, suficiente, armónica, adecuada y segura.

Completa: todos los nutrientes están presentes en cantidad adecuada

Suficiente: cubre la energía y los nutrientes en función de la etapa de la vida

Armónica: equilibrada en carbohidratos, proteínas y grasas

Adecuada: acompaña las características sociales, culturales y del entorno de los individuos

Segura: libre de contaminantes físicos, químicos o biológicos nocivos para la salud.

Montevideo College, al ser un ámbito de aprendizaje, considera que también aquí se deben proclamar hábitos saludables.

Acompañamos ley de Merienda saludable (ley 19.140) La misma tiene el objetivo de proteger a niños y jóvenes contra el sobrepeso y la obesidad, promoviendo hábitos alimentarios saludables, priorizando los alimentos naturales o con un mínimo grado de procesamiento y de adecuada calidad nutricional.

Limitando el consumo de productos ricos en sal, azúcares simples, grasas saturadas y grasas trans, podremos prevenir el sobrepeso y el desarrollo de otras enfermedades crónicas, no transmisibles.

Una adecuada alimentación de niños, niñas y adolescentes, además de favorecer su crecimiento, permite un máximo desarrollo de sus capacidades y habilidades intelectuales, contribuyendo así a un mejor proceso de aprendizaje.

La merienda del recreo, por ser un tiempo de comida complementario del desayuno o la merienda, debe ser suficiente en nutrientes y escasa en energía.

El Ministerio de Salud Pública (MSP) define tres grupos de alimentos y bebidas para la merienda

Grupo 1: Alimentos y bebidas naturales o mínimamente procesadas

- Frutas frescas, enteras o mínimamente procesadas,
- Frutos secos semillas (30gr aproximadamente)
- Leche descremada o semidescremada,
- Productos lácteos.
- Agua.
- Jugos de 100% de fruta natural o licuados de fruta.
- Bebidas a base de hortalizas.

Recuerde: NINGUNO DE ESTOS PRODUCTOS PUEDE CONTENER AZÚCAR, EDULCORANTES ARTIFICIALES, SAL O GRASAS AÑADIDOS.

Grupo 2: Preparaciones elaboradas en el punto de venta, con ingredientes recomendados en las proporciones adecuadas y aplicando formas de preparaciones saludables.

- Refuerzos o sándwiches, preferentemente elaborados con pan integral, agregado de vegetales, pudiendo contener quesos con bajo contenido de grasa y sodio (magros, ricota, muzzarella, port salut, dambo, cuartirolo)
- Bizcochuelos, tortas, galletitas caseras, scones, elaborados con aceite, sin manteca, ni margarina, siempre o de preferencia con agregado de semillas, frutos secos, fruta o vegetales. Preferentemente en base a harinas integrales (o sustituyendo 1/3 parte de harina blanca por harina integral)

Grupo 3: Alimentos procesados

Que cumplan los límites establecidos en cuanto al contenido calórico y de nutrientes, presentados en envases de una sola porción.

- Postres de leche, elaborados preferentemente a partir de leche descremada o semidescremada, sin agregado de chocolate ni confites.
- Cereales de desayuno sin azúcar y barritas de cereales sin agregados de coberturas.
- Galletas simples, sin relleno, panificados y productos de repostería elaborados con aceite.
- Helados, sin coberturas, preferentemente elaborados con leche y frutas.

ALIMENTOS Y BEBIDAS NO RECOMENDADOS

Son aquellos que sobrepasan los valores máximos adecuados de calorías grasas, sodio y/o azúcar por porción o tienen poco valor nutritivo.

Algunos ejemplos son:

- | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Refrescos➤ Jugos azucarados o con edulcorantes artificiales➤ Bebidas deportivas y/o energizantes➤ Bebidas saborizadas➤ Snacks➤ Golosinas➤ Helados de agua➤ Panchos➤ Gelatinas | <ul style="list-style-type: none">➤ Alimentos cubiertos con caramelo o azúcar➤ Mini-natillas o postres cremosos➤ Tortas fritas, bizcochos➤ Chocolate, simil chocolate➤ Galletitas rellenas o con coberturas➤ Barquillos, obleas o waffles➤ Hamburguesas industrializadas |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|