

¿Por qué tomar desayuno en la etapa escolar y adolescencia?

Carolina Estay F.

Docente de la Escuela de Nutrición y Dietética

Universidad de los Andes

2024





Desayuno necesario para el Crecimiento

- En la etapa escolar y adolescencia el crecimiento es muy importante, por lo cual es fundamental una adecuada Nutrición:
- Energía
- Proteínas de alto valor biológico
- Calcio

Energía

- El desayuno debe cubrir alrededor del 25% de las necesidades energéticas de un niño (a) y adolescente
- Debe entregar los nutrientes necesarios para que logre un buen desempeño escolar.



25%

Energía

- El desayuno es básico para dar la energía al organismo y al cerebral
- Energía necesaria para mantener la atención y lograr un aprendizaje





- El desayuno es necesario luego de varias horas de ayuno .
- Es importante, ya que después de un ayuno prolongado, entre ocho a diez horas, puede haber tendencia a una hipoglicemia = baja de azúcar en sangre

Tiempo que debo destinar a tomar desayuno

Se recomienda un tiempo mínimo de 15 minutos en ambiente tranquilo y sin apuros en lugar apropiado.



¿QUÉ ALIMENTOS DEBEN INCLUIRSE EN EL DESAYUNO?

- Lácteos: leche semidescremados o descremados , yogurt semidescremados sin azúcar añadida o queso
- Cereales, galletas no dulces o pan
- Frutas



¿QUÉ ALIMENTOS DEBEN INCLUIRSE EN EL DESAYUNO?

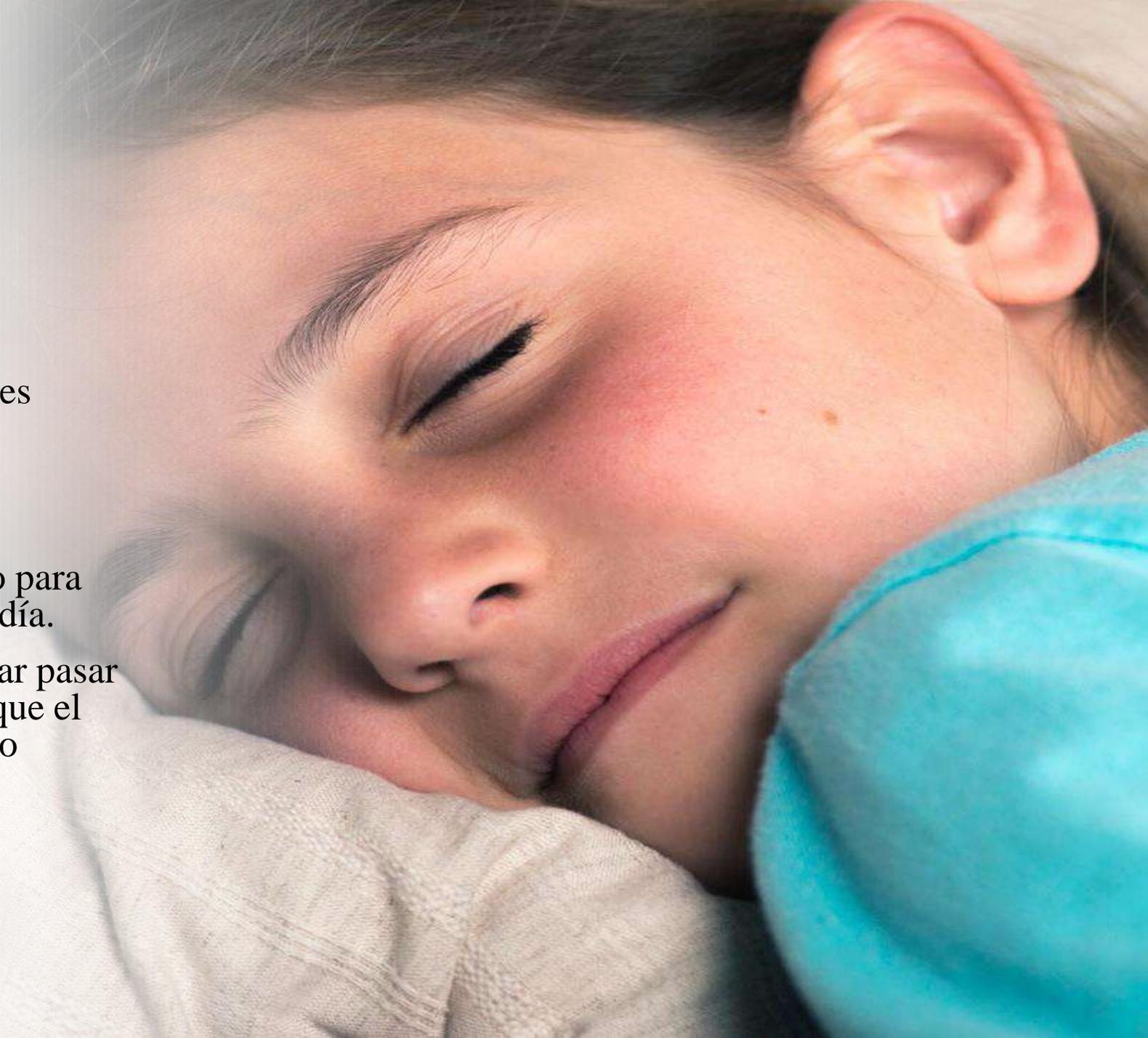
- Lácteos: leche semidescremados o descremados , yogurt semidescremados sin azúcar añadida o queso aportan energía
- Cereales, galletas no dulces o pan: aportan energía e hidratos de carbono.
- Frutas: aportan vitaminas y ayudan al buen funcionamiento del intestino y órganos digestivos.



-
- El desayuno debe ser equilibrado contar con un aporte de proteínas, hidratos de carbono, grasas, minerales y vitaminas.



- Durante el sueño, muchas funciones cerebrales son más bajas
- En la mañana necesitan el aporte energético que provee el desayuno para reactivarse y funcionar durante el día.
- Es necesario preocuparse y no dejar pasar más de ocho horas sin comer, porque el sistema nervioso central, el cerebro requiere combustible para poder funcionar.



- Alimentarse en las mañanas ayuda al escolar y adolescente a:
- pensar con rapidez
- prestar atención
- comunicarse apropiadamente .



- Si no tomas desayuno
- Puedes tener dificultades de concentración y memoria
- Puedes estar decaído o de mal humor
- Sentirse cansado y nervioso
- ¿Por qué?
- Éstas son funciones cerebrales se deben al déficit de glucosa, que es energía para el cerebro.





- ¿Qué ocurre cuando tienes una hipoglicemia?
- Puedes tener dolores de cabeza
- dolor abdominal
- sudoración

Elementos que debe contener un desayuno

- Lácteos en general: leche semidescremadas o descremadas , yogurt sin azúcar añadida y quesillo, que combinados con los cereales aportan proteínas de alto valor biológico, más calcio, hierro y zinc.



Elementos que debe contener un desayuno

- Cereales, galletas sin azúcar o pan de molde , pan integral , pan marraqueta
- Son energéticos y aportan hidratos de carbono a la dieta, los que ayudan a la presencia de glucosa.



Elementos que debe contener un desayuno

- Frutas naturales
- Aportan vitaminas.
- Ayudan al buen funcionamiento del intestino y órganos digestivos



¿Por qué tomar desayuno en la etapa escolar y adolescencia?

Carolina Estay F.

Docente de la Escuela de Nutrición y Dietética

Universidad de los Andes

2024

