

# Desayunos saludables (y fáciles) para llevar al cole

Olvídate de la bollería industrial y de los zumos envasados. Toma nota de estas sencillas y nutritivas opciones para el tentempié diario de tu hijo durante su jornada escolar



Variedad de productos que los pequeños se pueden llevar para el aperitivo del colegio.

**La preocupante realidad de la alimentación de los niños españoles: Un repaso por los hábitos alimenticios de los menores muestra pautas muy peligrosas:**

[https://elpais.com/elpais/2018/07/03/ciencia/1530615481\\_748645.html](https://elpais.com/elpais/2018/07/03/ciencia/1530615481_748645.html)

## Ejemplos de desayunos para llevar a clase



FOTOLIA

### . 1

Pieza de **fruta entera** más un envase de leche o agua. Podemos poner pieza entera de plátano sin pelar, manzana, pera, uvas... Alterna las que más le gusten al niño/a. ¡Ojo! a los zumos aunque sean naturales ya que liberan el azúcar de la fruta sin acompañarse de la fibra y otros nutrientes.

### . 2

**Macedonia de frutas.** Pica la fruta en un recipiente hermético y no olvides poner limón para que no se oxide. Si optas por la macedonia, el escolar no se aburrirá de la fruta ya que se la presentas de distinta forma. Recuerda que en la macedonia puedes ponerle muchas combinaciones dependiendo de lo que tengas en casa. ¡Sorpréndele!

## . 3

**Bocadillo (preferentemente con pan integral).** Es una opción sencilla y nutritiva. Pueden ser de humus, de queso, de atún, jamón y tomate, salmón, aguacate con tomate y un largo etcétera de posibilidades.

## . 4

**Yogur con cereales y/o frutos secos.** Los lácteos son también una buena opción para el tentempié escolar y pueden dar mucho de sí según las combinaciones que usemos. En un recipiente hermético ponemos el yogur y le añadimos un puñado de cereales (bajo en azúcares preferentemente), avena, frutos secos (nueces, anacardos o almendras).

## . 5

**Pinchito de queso + frutas.** Seguimos con los lácteos, en este caso combinados con frutas. ¿Y si sorprendes a tu hijo con un pincho elaborado con frutas y queso? También puedes poder tomates cherry. Es una propuesta fácil de tomar y deliciosa aunque, el queso utilizado, mejor que no sea en porciones o el típico en porciones que venden ya fundido con piquitos, que suele ser más graso. En su lugar podemos usar, tal y como apunta este experto malagueño, el «queso blanco, de cabra o normal».

## . 6

**Zanahoria cortada y hummus.** El hummus es una crema de garbanzos suave, sana y muy fácil de preparar. Si no dispones de tiempo puedes comprarla hecha y ponerle una pequeña cantidad en un recipiente hermético junto a los palitos de zanahoria.

## . 7

**Frutos secos o frutas desecadas.** Tanto los frutos secos (nueces, almendras o avellanas) como las frutas desecadas (pasas, orejones o ciruelas pasas, entre otras) tienen un elevado aporte calórico. Una pequeña cantidad proporciona mucha energía a los niños.

## . 8

**Frutos rojos o del bosque + pasas y nueces.** Las frutas rojas, también denominadas frutas del bosque, son un grupo de frutas que se caracterizan por la presencia de dicho color o bien en su piel o en su interior. Hablamos de frambuesas, moras, cerezas -estas, por el hueso, dependerá de la edad del niño-. Al ser pequeñas y sabrosas pueden ser un aperitivo ideal para los niños y ayudarán a variar la oferta de fruta en su dieta.

## . 9

**Chocolate negro (85% de cacao) y pan integral.** El chocolate no tiene por qué estar desterrado de la dieta de los niños. Este producto, siempre y cuando no esté enriquecido con grasas o manteca, puede emplearse para el desayuno. Y si es con pan integral, mejor.

## . 10

**Smoothie de frutas + frutos secos.** El smoothie es un batido de frutas con verduras a veces licuadas con yogur, lácteos o helados. Puede ser una buena opción para los niños que no coman fruta. En este caso podemos prepararlos con leche o yogur y **descartar el helado.**

## . 12

**Bizcocho o galletas bajos en azúcares casero.** Los escolares suelen tener un día de la semana en el que eligen libremente el desayuno. Para ese día el especialista sigue insistiendo en que lo ideal sería descartar los dulces industriales: «Ese día deberían seguir desayunando bien... pero, si van a llevar

galletas y bollería, mejor que sea casero y bajo en azúcares. Y, aún siendo casero, debería ser ocasional», matiza.

## . 13

**Tostada de aceite.** ¿El niño llegó al cole sin desayunar? Si es así prueba a meterle en la fiambra el desayuno que debería haber tomado en casa: el pan con aceite o, en su lugar, algunos de los bocadillos anteriormente propuestos con leche.