

La fruta, de temporada..... si la preparamos pelada y cortada, y colocamos dos o tres tipos de frutas en un plato, resultará más apetecible.

Mejor entera que en forma de zumos; aunque sea natural y hecho en casa, se va a eliminar casi toda la fibra, que es lo que hace que se modere la velocidad de la digestión, por lo que el azúcar es absorbido rápidamente. La saciedad tampoco es la misma, ésta se incrementa al masticar.



Macedonia de frutas + pan con aceite de oliva + un vaso de leche

Recordemos que el zumo de fruta no se considera una ración de fruta, de las 5 diarias recomendadas.

¿QUÉ DEBE CONTENER UN DESAYUNO SALUDABLE?

El lácteo..... mejor en su versión menos procesada. Yogures naturales o leche entera, evitando lácteos desnatados, azucarados o de sabores.

Palitos de manzana con yogurt y canela + 3 galletas caseras de avena



El cereal...cuanto menos procesado mejor. Utilizaremos cereales sin azúcar añadido como por ejemplo, copos suaves de avena, arroz inflado o mijo. Panes elaborados con harinas integrales 100%. La mayoría del pan integral está hecho a partir de harinas refinadas a las que se les añade el salvado y unas cuantas semillas. Si hacemos bizcochos en casa podemos utilizar harinas integrales de trigo, avena, espelta...

Pan integral con aceite virgen + tomate rallado o aguacate machacado + un vaso de leche + un plátano



Tortitas caseras de harina integral (harina integral, huevo y leche) + naranja y kiwi

...y para los más pequeños..

- Leche materna
- Papilla de cereales con leche de continuación
- Papilla de cereales con leche de vaca (a partir de los 18 meses)
- Fruta en trocitos

.....Y ¿LA MERIENDA?

Os proponemos:

Fruta de temporada siempre, y además:

-Galletas caseras de avena y plátano

-Bizcocho casero de yogurt con harina integral

Consejo: cuando elabores un dulce casero, trata de sustituir la nata por yogur natural sin azúcar, la mantequilla por aceite de oliva, la harina refinada por harina integral y el azúcar por un plátano maduro. En cualquier caso, no hay que olvidar que no deja de ser un dulce (por muy casero que sea)...

Para los más pequeños...

- Leche materna
- Papilla de fruta

...es importante recordar

que la mayor fuente de azúcar de la dieta infantil no está en el azucarero, sino en los productos altamente procesados que forman parte de desayunos y meriendas. Es por ello que hay que prestar una especial atención a estas dos comidas del día, para incluir en ellas “alimentos de verdad” , utilizando recetas sencillas y además ricas y apetitosas.

Receta de galletas caseras de avena y plátano:



Preparación: 5 minutos

Cocción: 15-20 minutos

Ingredientes (para 12 galletas):

- 1 plátano
- 1 taza grande de avena en copos
- ½ vaso de bebida de soja o leche
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen
- Canela en polvo

Preparación:

Encender el horno a 180º, posición arriba y abajo.

Mientras poner en un bol el plátano y machacarlo con un tenedor. Añadir el resto de los ingredientes y remover bien. Si se queda muy líquido, añadir un poco más de avena. Coger porciones con una cuchara sopera e ir colocándolas en una bandeja cubierta con papel de horno. Una vez estén colocadas las galletas, hornear de 15-20 minutos a 180º arriba y abajo con ventilador y 3 minutos más de grill (solo arriba) si os gustan más doradas. Salen unas 12 galletas y aguantan 3 días bien tapadas.

Jacqueline Gómez. Escuela Infantil “El Sol”.
Ayuntamiento de Madrid.

Referencias: “Propuesta para un desayuno más saludable”. Marina Reina, dietista. Y Otras.