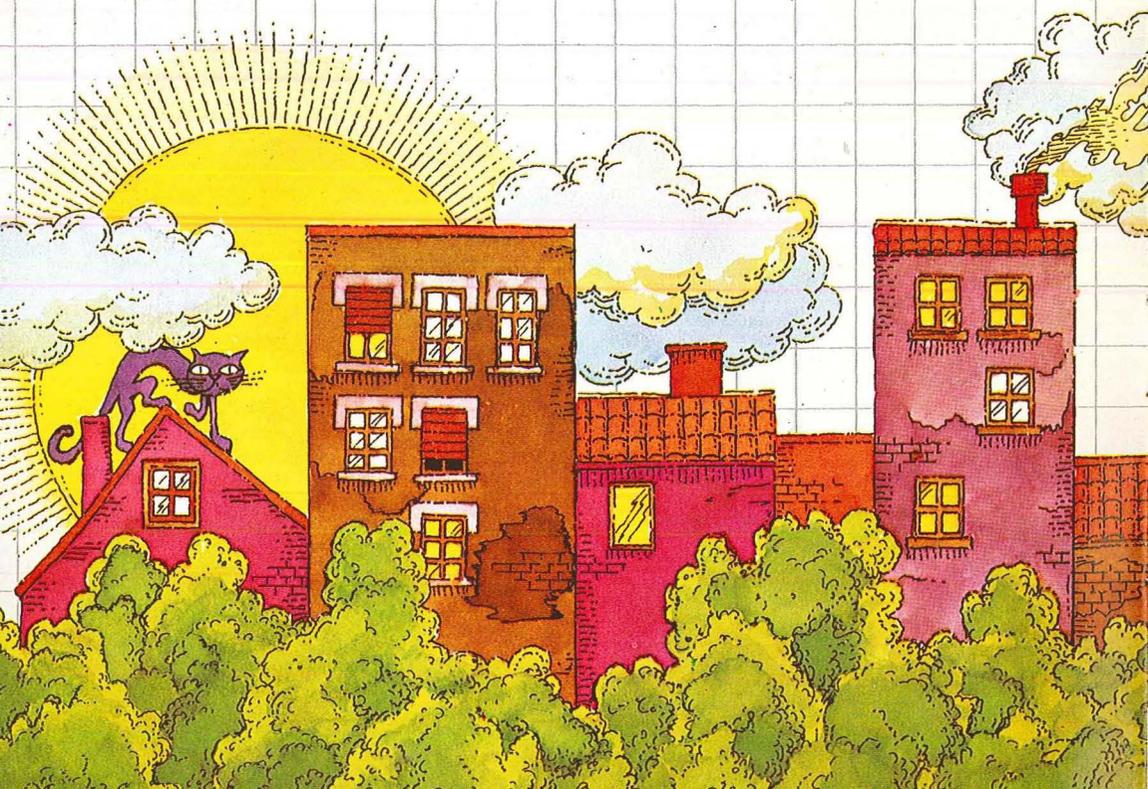


# El desayuno del niño en edad escolar



DIRECCION GENERAL DE SALUD PUBLICA  
MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO

Cada mañana es frecuente  
en los hogares españoles  
escuchar un diálogo  
como este:





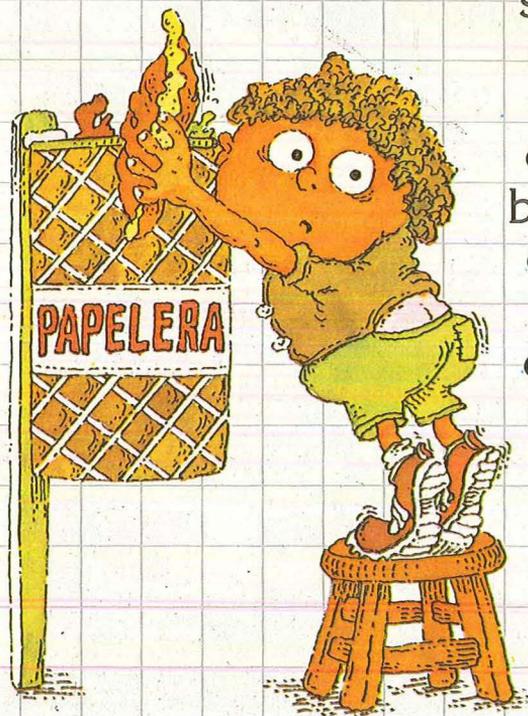
..¡¡Dáte prisa  
que no llegas  
al colegio!!..

..¡¡tómate  
el desayuno!!..

..¡¡No tengo hambre  
y además no me dá  
tiempo!..

El niño bebe aceleradamente el vaso de leche que le dá su madre y mete en la cartera un envoltorio con un bollo dulce, unas galletas, un bocadillo o, sencillamente lleva una cantidad de dinero para, de camino a la escuela, comprar lo que le apetezca y tomarlo en el recreo a media mañana.

Son muchas las madres que no están de acuerdo con este sistema pues tienen conciencia de lo poco que significa un vaso de leche para empezar una jornada escolar. Tampoco les gusta que los niños compren por

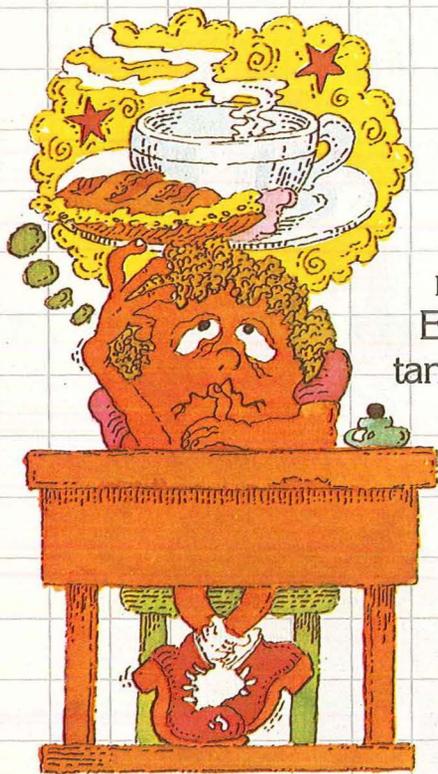


su cuenta, lo que va a ser su desayuno pues temen que acabe convirtiéndose en una bolsa de canicas, unos caramelos o un sobre de cromos. El hecho de darles un bocadillo siempre les deja en la duda de si lo van a comer realmente o terminará en la papelera de un colegio, en un rincón del patio de juegos o

reforzando la dieta de un compañero de buen apetito. No, no están de acuerdo.

Sin embargo les resulta muy difícil introducir en sus hijos el hábito del desayuno completo.

Vamos a tratar de hacer algunos comentarios y sugerencias sobre el tema con la esperanza de proporcionarles una ayuda.



## UN DESAYUNO COMPLETO

es necesario para empezar una jornada escolar en las mejores condiciones.

El aprendizaje del niño y, por tanto su rendimiento en la escuela, se ve disminuido si su atención se dispersa cuando, a medida que avanza la mañana el estómago comienza a molestarle con las contracciones del hambre.

## UN NIÑO ADORMILADO

es difícil que tenga disposición para desayunar y a duras penas consigue tragar un líquido tibio azucarado —leche con cacao, por ejemplo— que le hace sentirse momentáneamente reconfortado, aunque por poco tiempo.

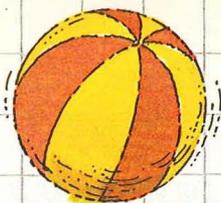


## LOS NIÑOS QUE LLEVAN BOCADILLOS

o dulces al colegio para tomarlos en el recreo sienten la tentación, estimulada por el apetito, de desayunar dentro del aula de clase. Esto provoca una forma de comer rápida, a hurtadillas que no beneficia su digestión pudiendo además manchar sus



cuadernos, distraer a sus compañeros y, en último término, recibir una amonestación del profesor.



## LOS BOCADILLOS

o similares pueden abandonarse en cualquier parte ya que un partido de fútbol suele resultar más interesante y el tiempo del recreo es limitado.

## MUCHOS NIÑOS

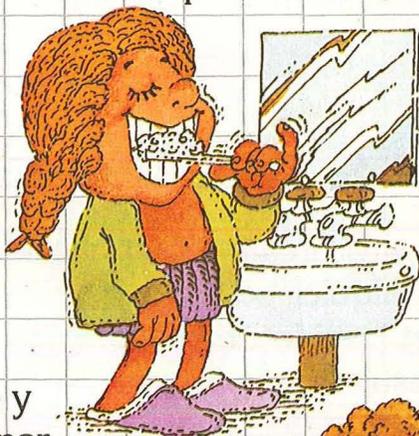
que toman un bocadillo a media mañana no suelen tener apetito en la comida del mediodía, y este hecho desequilibra su nutrición.



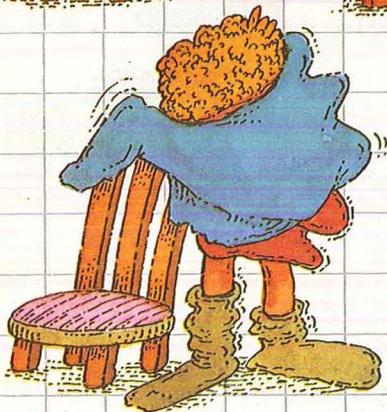
## ¿Existe alguna solución?



El niño debe levantarse con el tiempo suficiente para lavarse,



vestirse y desayunar convenientemente.



Para ello es probable que tenga que acostarse más temprano y quizá, quienes se ocupen de él, deban madrugar también algo más.



La ternura que despierta un niño dormido nos hace flaquear consintiendo que se quede en la cama hasta el último momento, pero esta tolerancia a la larga no le beneficia.

---

# ¿Cuál sería un desayuno adecuado?

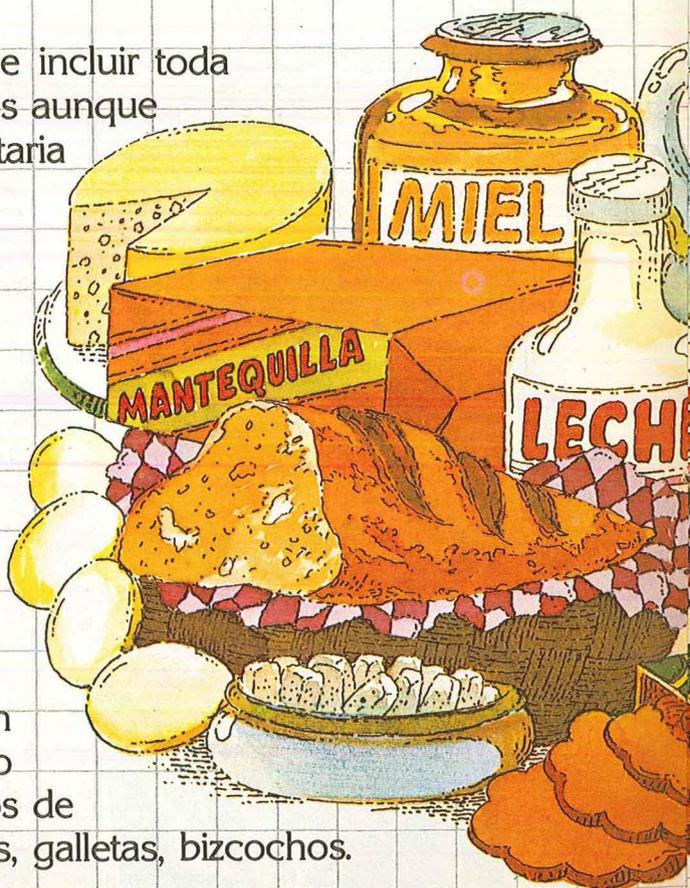
---



El desayuno debe proporcionar energía —calorías— para tener una buena capacidad de trabajo, combatiendo la debilidad propia de las primeras horas de la mañana.

Deben introducirse alimentos ricos en proteínas de origen animal que son los constituyentes básicos de los músculos y aportar sales minerales, en especial el CALCIO, esencial para la formación del esqueleto y las vitaminas que permiten al organismo, utilizar correctamente el resto de las sustancias nutritivas.

Un desayuno puede incluir toda clase de alimentos aunque la cultura alimentaria de una población marca las costumbres y selecciona aquellos que le parecen propios de esta hora de la mañana. Los desayunos suelen prepararse, en nuestro país, a base de leche con cacao, café, té, pan con mantequilla o diferentes tipos de dulces (bolos, galletas, bizcochos).



Puede acompañarse de mermelada, miel y frutas. También cabe hacer un desayuno a base de huevos, queso, embutidos, etc.

Actualmente muchas familias han sustituido las clásicas sopas de pan con leche o las rebanadas de pan frito por cualquiera de los bollos dulces que la industria alimentaria ofrece. Es evidente que supone una comodidad y que muchas veces las presiones del niño nos empuja a comprarlos; no obstante debemos saber que es una concesión a sus deseos pues no tienen ninguna ventaja nutricional y sí un mayor costo.



Hay que procurar que el desayuno, aunque incluya algún alimento azucarado, no se convierta en un estímulo del consumo de dulces pues el niño se aficiona con facilidad al azúcar y las consecuencias de su abuso –caries, obesidad– deben tratar de evitarse

Vamos a proponer algunos desayunos que nos parecen adecuados para niños en edad escolar, y los calcularemos en sustancias nutritivas.

## Desayuno n.º 1



**Leche  
Pan con mantequilla  
y mermelada**

Alimento	Cantidad	Calorías	Grasas grs.	Proteínas grs.	Calcio mgrs.	Hierro mgrs.	Vit. A U.I.	Vit. B1 mgrs.	Vit. B2 mgrs.	Niacina mgrs.	Vit. C mgrs.
Leche	200 cc.	130	6	6,6	240	0,2	240	0,08	0,4	0,2	4
Pan	100 grs.	280	0,8	8	30	1,4	-	0,11	0,06	1,1	-
Mantequilla	20 grs.	144	16,4	0,12	0,172	0,02	640	-	-	-	-
Mermelada	20 grs.	60	0,06	0,20	2,4	0,06	-	0,004	0,004	0,004	-
<b>TOTAL</b>	-	<b>614</b>	<b>23,3</b>	<b>15</b>	<b>273</b>	<b>1,68</b>	<b>880</b>	<b>0,2</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>4</b>

## Desayuno n.º 2



**Leche con cacao  
Galletas María  
con mantequilla**

Alimento	Cantidad	Calorías	Grasas grs.	Proteínas grs.	Calcio mgrs.	Hierro mgrs.	Vit. A U.I.	Vit. B1 mgrs.	Vit. B2 mgrs.	Niacina mgrs.	Vit. C mgrs.
Leche	200 cc.	130	6	6,6	240	0,2	240	0,08	0,4	0,2	4
Cacao	15 grs.	88,5	7,5	1,5	16,5	0,75	4,5	0,02	0,03	0,24	-
Galleta María	8 unid. (50 grs.)	190	3,5	3,5	22,5	0,6	-	0,035	0,025	0,5	-
Mantequilla	20 grs.	144	16,4	0,12	0,2	0,02	640	-	-	-	-
<b>TOTAL</b>	-	<b>552,5</b>	<b>33,4</b>	<b>11,72</b>	<b>279</b>	<b>1,57</b>	<b>884,5</b>	<b>0,135</b>	<b>0,45</b>	<b>0,94</b>	<b>4</b>

## Desayuno n.º 3



**Leche con tostadas de pan frito.**

Alimento	Cantidad	Calorías	Grasas grs.	Proteínas grs.	Calcio mgrs.	Hierro mgrs.	Vit. A U.I.	Vit. B1 mgrs.	Vit. B2 mgrs.	Niacina mgrs.	Vit. C mgrs.
Leche	200 cc	130	6	6,6	240	0,2	240	0,08	0,4	0,2	4
Pan	100 grs.	280	0,8	8	30	1,4	-	0,11	0,06	1,1	-
Aceite	15 cc	132,6	14,85	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>TOTAL</b>	-	<b>542,6</b>	<b>21,65</b>	<b>14,6</b>	<b>270</b>	<b>1,6</b>	<b>240</b>	<b>0,19</b>	<b>0,46</b>	<b>1,3</b>	<b>-</b>

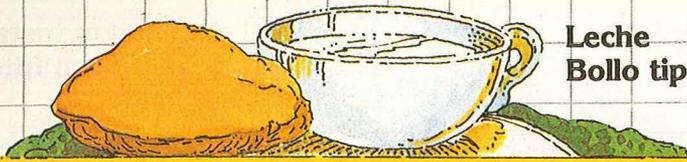
## Desayuno n.º 4



**Chocolate con churros.**

Alimento	Cantidad	Calorías	Grasas grs.	Proteínas grs.	Calcio mgrs.	Hierro mgrs.	Vit. A U.I.	Vit. B1 mgrs.	Vit. B2 mgrs.	Niacina mgrs.	Vit. C mgrs.
Leche	125 cc	81,25	3,75	4,12	150	0,12	150	0,05	0,25	0,12	2,5
Chocolate	40 grs.	200	10	1,6	32	1,4	24	2,8	0,08	0,44	-
Churros	50 grs. (5)	204	10,05	3,15	34,5	0,3	60	0,075	0,06	6	-
<b>TOTAL</b>	-	<b>485,25</b>	<b>23,8</b>	<b>8,87</b>	<b>210,5</b>	<b>1,82</b>	<b>234</b>	<b>2,92</b>	<b>0,39</b>	<b>6,56</b>	<b>2,5</b>

## Desayuno n.º 5



**Leche  
Bollo tipo suizo**

Alimento	Cantidad	Calorías	Grasas grs.	Proteínas grs.	Calcio mgrs.	Hierro mgrs.	Vit. A U.I.	Vit. B1 mgrs.	Vit. B2 mgrs.	Niacina mgrs.	Vit. C mgrs.
Leche	200	150	6	6,6	240	0,2	240	0,08	0,4	0,2	4
Bollo	1 unid.	315	7	8	40	1	-	0,07	0,05	1	-
<b>TOTAL</b>		<b>445</b>	<b>13</b>	<b>14,6</b>	<b>280</b>	<b>1,2</b>	<b>240</b>	<b>0,15</b>	<b>0,45</b>	<b>1,2</b>	<b>4</b>

## Desayuno n.º 6



**Leche  
Pan integral  
con mantequilla  
miel y zumo  
de naranja**

Alimento	Cantidad	Calorías	Grasas grs.	Proteínas grs.	Calcio mgrs.	Hierro mgrs.	Vit. A U.I.	Vit. B1 mgrs.	Vit. B2 mgrs.	Niacina mgrs.	Vit. C mgrs.
Leche	200 cc	130	6	6,6	240	0,2	240	0,08	0,4	0,2	4
Pan integral	100 grs.	286	1,5	9,4	50	3,6	-	0,19	0,13	2,2	-
Mantequilla	20 grs.	144	16,4	0,12	0,2	0,02	640	-	-	-	-
Miel	20 grs.	60	-	0,06	1	0,16	-	0,008	0,028	0,24	0,6
Zumo de naranja	100 cc	40	0,3	0,4	11	0,7	-	0,05	0,02	0,2	50
<b>TOTAL</b>		<b>660</b>	<b>24,2</b>	<b>16,58</b>	<b>302,2</b>	<b>4,68</b>	<b>880</b>	<b>0,33</b>	<b>0,58</b>	<b>2,84</b>	<b>54,6</b>

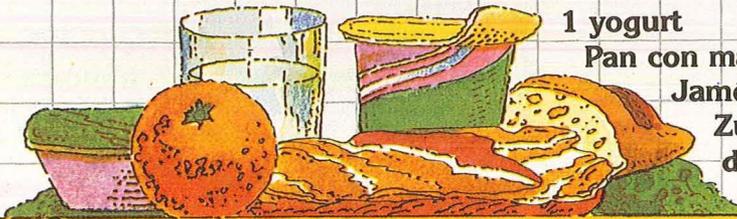
## Desayuno n.º 7



**Leche  
con cacao.  
Dos huevos  
fritos con pan.**

Alimento	Cantidad	Calorías	Grasas grs.	Proteínas grs.	Calcio mgrs.	Hierro mgrs.	Vit. A U.I.	Vit. B1 mgrs.	Vit. B2 mgrs.	Niacina mgrs.	Vit. C mgrs.
Leche	200 cc	130	6	6,6	240	0,2	240	0,08	0,4	0,2	4
Pan	100 grs.	280	0,8	8	30	1,4	-	0,11	0,06	1,1	-
Cacao	15 grs.	88,5	7,5	1,5	16,5	0,75	4,5	0,02	0,03	0,24	-
Huevos	2 unid.	160	12	12	60	3	1000	0,15	0,30	0,1	-
Aceite	10 cc.	88,4	9,9	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>TOTAL</b>		<b>747</b>	<b>36,2</b>	<b>28,1</b>	<b>346,5</b>	<b>5,35</b>	<b>1244,5</b>	<b>0,36</b>	<b>0,80</b>	<b>1,64</b>	<b>4</b>

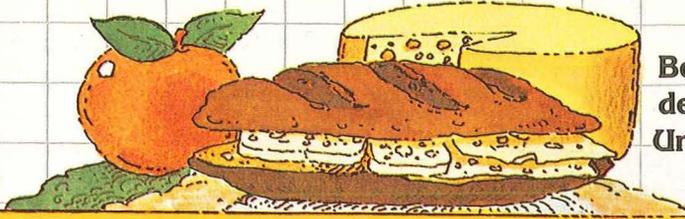
## Desayuno n.º 8



**1 yogurt  
Pan con mantequilla  
Jamón de York  
Zumo  
de naranja**

Alimento	Cantidad	Calorías	Grasas grs.	Proteínas grs.	Calcio mgrs.	Hierro mgrs.	Vit. A U.I.	Vit. B1 mgrs.	Vit. B2 mgrs.	Niacina mgrs.	Vit. C mgrs.
Yogurt	1	62	3,5	3,8	145	0,2	70	0,05	0,21	0,1	-
Pan	100 grs.	280	0,8	8	30	1,4	-	0,11	0,06	1,1	-
Mantequilla	20 grs.	144	16,4	0,12	0,2	0,02	640	-	-	-	-
Jamón de York	50 grs.	227	21,5	8,6	7,1	0,8	-	0,37	0,14	2,12	-
Zumo de naranja	100 cc	40	0,3	0,4	11	0,7	-	0,05	0,02	0,2	50
<b>TOTAL</b>		<b>753</b>	<b>42,5</b>	<b>20,91</b>	<b>193,27</b>	<b>3,12</b>	<b>710</b>	<b>0,58</b>	<b>0,43</b>	<b>3,52</b>	<b>50</b>

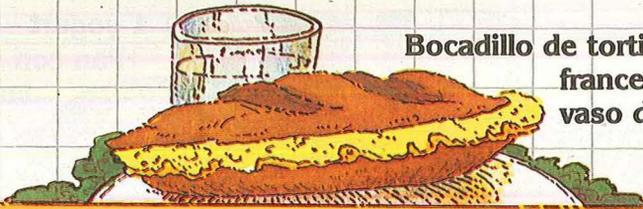
## Desayuno n.º 9



**Bocadillo  
de queso  
Una manzana**

Alimento	Cantidad	Calorías	Grasas grs.	Proteínas grs.	Calcio mgrs.	Hierro mgrs.	Vit. A (U.I.)	Vit. B1 mgrs.	Vit. B2 mgrs.	Niacina mgrs.	Vit. C mgrs.
Pan	100 grs.	280	0,8	8	30	1,4	-	0,11	0,06	1,1	-
Queso manchego semicurado	50 grs.	155	11,75	12,05	200	0,5	150	0,03	0,23	0,2	-
Manzana	125 grs. (1 unid.)	55	0,4	0,4	6	0,3	100	0,04	0,03	0,2	4
<b>TOTAL</b>	-	<b>490</b>	<b>13</b>	<b>20,45</b>	<b>236</b>	<b>2,2</b>	<b>250</b>	<b>0,175</b>	<b>0,32</b>	<b>1,5</b>	<b>4</b>

## Desayuno n.º 10



**Bocadillo de tortilla  
francesa  
vaso de leche**

Alimento	Cantidad	Calorías	Grasas grs.	Proteínas grs.	Calcio mgrs.	Hierro mgrs.	Vit. A (U.I.)	Vit. B1 mgrs.	Vit. B2 mgrs.	Niacina mgrs.	Vit. C mgrs.
Leche	200 cc	130	6	6,6	240	0,2	240	0,08	0,4	0,2	4
Pan	100 grs.	280	0,8	8	30	1,4	-	0,11	0,06	1,1	-
Tortilla	1 huevo	80	6	6	30	1,5	500	0,08	0,15	0,05	-
Aceite	5 cc	44,2	4,95	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>TOTAL</b>		<b>534,2</b>	<b>17,75</b>	<b>20,6</b>	<b>300</b>	<b>3,1</b>	<b>740</b>	<b>0,27</b>	<b>0,6</b>	<b>1,35</b>	<b>4</b>

## RELACION COMPARATIVA DE LOS DIEZ MODELOS DE DESAYUNOS PROPUESTOS

Desayuno	Calorías	Grasas grs.	Proteínas grs.	Calcio mgrs.	Hierro mgrs.	Vit. A U.I.	Vit. B1 mgrs.	Vit. B2 mgrs.	Niacina mgrs.	Vit. C mgrs.
N.º 1	614	23,3	15	273	1,7	880	0,2	1,3	0,2	4
N.º 2	552,5	33,4	11,72	279	1,57	884,5	0,135	0,45	0,94	4
N.º 3	542,6	21,65	14,6	270	1,6	240	0,19	0,46	1,3	4
N.º 4	485,25	23,8	8,87	216,5	1,82	234	2,92	0,39	6,56	
N.º 5	445	13	14,6	280	1,2	240	0,15	0,45	1,2	4
N.º 6	660	24,2	16,58	302,2	4,68	880	0,33	0,58	2,84	54,6
N.º 7	747	36,2	28,1	346,5	5,35	1244,5	0,36	0,80	1,64	4
N.º 8	753	42,5	20,92	193,27	3,12	710	0,58	0,43	3,52	50
N.º 9	490	13	20,45	236	2,2	250	0,175	0,32	1,5	4
N.º 10	534,2	17,75	20,6	300	3,1	740	0,27	0,6	1,35	4

### Nota:

**A todos estos desayunos deberá añadirse la cantidad de azúcar, si se edulcara la leche, a razón de 4 calorías por gramo (10 grs., dos cucharadas de café 40 calorías). El azúcar sólo aporta calorías.**

Después de haber expuesto los valores en sustancias nutritivas de diez desayunos que consideramos frecuentes vamos a comparar, algunos de ellos con las necesidades de los niños que pertenecen a los Ciclos: PREESCOLAR, MEDIO y SUPERIOR; de la Educación General Básica, con el fin de apreciar cuales son los aportes que cubren del total de lo que se consideran los requisitos nutritivos medios por día.

De esta forma la madre podrá darse una idea de la importancia del desayuno dentro del conjunto de la dieta y, completará con el resto de las comidas las necesidades nutritivas de sus hijos.

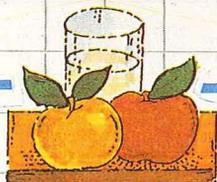
Cuando se haga un desayuno muy abundante, la comida deberá ser menos consistente y en caso contrario, a mediodía el niño deberá recibir una mayor variedad y cantidad de alimentos.

No se pretende al ofrecerles estos datos, que la madre de familia se dedique a contabilizar los aportes calóricos de cada alimento que introduce, pero sí queremos mostrarles, aunque sea con unos ejemplos, las diferencias en sustancias nutritivas de los diferentes alimentos. La práctica diaria y el sentido común hará el resto.

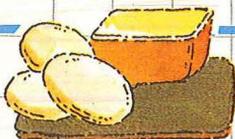
En los cuadros que a continuación se exponen podemos observar:



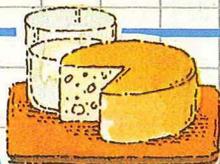
Que el desayuno sugerido cubre al menos de un 25 a un 30% de las necesidades nutritivas diarias del niño en la edad escolar. En nuestro país los desayunos son muy incompletos y debe tenderse a corregir este hábito negativo que afecta a nuestra capacidad de trabajo y desequilibra la dieta, concentrando los consumos de alimentos durante el resto del día. Parece lógico, después de las 8 horas de sueño, que nos han mantenido en ayunas, empezar la jornada laboral o de estudio con un buen desayuno.



Que al incluir una fruta o zumo de naranja, se cubren muy ampliamente las necesidades en Vit. C.



Que la mantequilla y los huevos elevan los aportes de Vit. A. de la dieta.



Que el calcio va ligado al consumo de productos lácteos.



Es importante que los alimentos ricos en calcio y en proteínas de buena calidad (queso, huevos, embutidos, etc.) se incluyan en la época de crecimiento y estén presentes de manera especial en la dieta del adolescente.

Las necesidades nutritivas tomadas como referencia son las que corresponden a los varones. No hay diferencia con las niñas en las edades de 4-9 años. Se plantean algunas modificaciones en lo que respecta a hierro y calorías en los grupos de 10-15 años (las adolescentes necesitan menos calorías y más hierro).

## NECESIDADES NUTRITIVAS DIARIAS DEL NIÑO DE 4 - 6 AÑOS

(Porcentaje que cubre el Desayuno n.º 2)

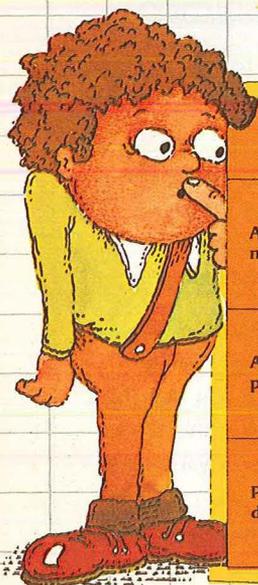


	Calorías	Proteínas grs.	Vit. A U.I.	Vit. B1 mgrs.	Vit. B2 mgrs.	Niacina mgrs.	Vit. C mgrs.	Calcio mgrs.	Hierro mgrs.
Aportes recomendados de nutrientes por día:	1.830	29	1000 U.I.	0,7	1,1	12,1	20	500	5-10
Aportes proporcionados por el desayuno n.º 2	552,5	11,72	884,5	0,14	0,45	0,94	4	279	1,57
Porcentaje de necesidades diarias que cubre	30%	40%	88%	19%	40%	8%	20%	55%	31%

Tablas de Necesidades del Hombre-FAO-OMS 1975

## NECESIDADES NUTRITIVAS DIARIAS DEL NIÑO DE 7 - 9 AÑOS

(Porcentaje que cubre el desayuno n.º 6)



	Calorías	Proteínas grs.	Vit. A U.I.	Vit. B1 mgrs.	Vit. B2 mgrs.	Niacina mgrs.	Vit. C mgrs.	Calcio mgrs.	Hierro mgrs.
Aportes recomendados de nutrientes por día:	2.190	35	1.200	0,9	1,3	14,5	20	500	5 - 10 (7)
Aportes proporcionados por el desayuno n.º 6	660	16,58	880	0,33	0,578	2,84	54,6	302,2	4,68
Porcentaje de necesidades diarias que cubre	30%	47%	73%	26%	44%	19%	273%	60%	66%

NECESIDADES NUTRITIVAS DIARIAS DEL  
 NIÑO DE **10 - 12 AÑOS**  
 (Porcentaje que cubre el Desayuno n.º 8)



	Calorías	Proteínas grs.	Vit. A UI.	Vit. B1 mgrs.	Vit. B2 mgrs.	Niacina mgrs.	Vit. C mgrs.	Calcio mgrs.	Hierro mgrs.
Aportes recomendados de nutrientes por día:	2.600	43	1.900	1	1,6	17,2	20	600	5 - 10 (8)
Aportes proporcionados por el desayuno n.º 8	753	20,9	710	0,58	0,43	3,52	50	193,3	3,12
Porcentaje de necesidades diarias que cubre	29%	48%	37%	58%	27%	20%	250%	32%	39%

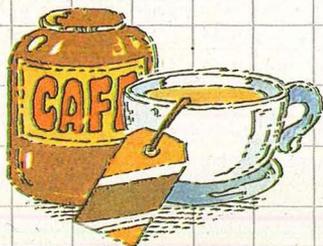
NECESIDADES NUTRITIVAS DIARIAS DEL  
 NIÑO DE **13 - 15 AÑOS**  
 (Porcentaje que cubre el Desayuno n.º 7)



	Calorías	Proteínas grs.	Vit. A UI.	Vit. B1 mgrs.	Vit. B2 mgrs.	Niacina mgrs.	Vit. C mgrs.	Calcio mgrs.	Hierro mgrs.
Aportes recomendados de nutrientes por día:	2.900	53	2.400	1,2	1,7	19,1	30	600-700	9-18 (15)
Aportes proporcionados por el desayuno n.º 7	747	28,1	1244,5	0,36	0,80	1,64	4	346,5	5,35
Porcentaje de necesidades diarias que cubre	26%	53%	51%	30%	47%	8%	13%	57%	35%

## RECOMENDACIONES

---



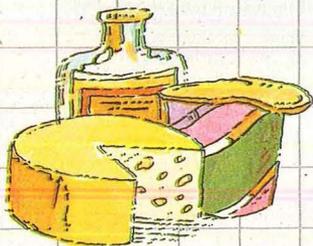
Los niños no necesitan consumir bebidas estimulantes –café y té– no obstante pueden ser utilizadas para darles un aroma y sabor a la leche si de esta forma la toman mejor. El valor nutritivo de estas infusiones es nulo.

---



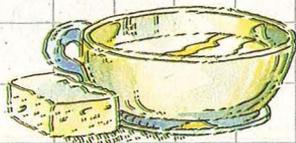
El cacao aporta algún valor nutritivo, pero tampoco se debe sobrevalorar, reduciendo su uso a la función de modificar el sabor de la leche cuando es difícil que los niños la tomen sola. El cacao tiene también una sustancia estimulante.

---



La leche, el queso y el yogurt pueden sustituirse, entre sí, porque contienen valores nutritivos equivalentes. Esto debe tenerse en cuenta cuando los niños se resisten a tomar leche.

---

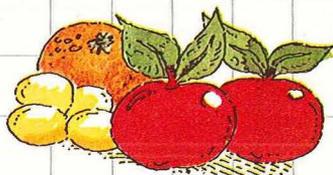


Hay que habitar a los niños a consumir leche sin azúcar o con una cantidad muy moderada.

---

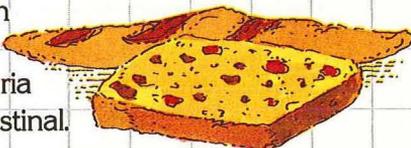
---

Siempre que sea posible debemos introducir una fruta, preferiblemente estacional, por la mañana. Son refrescantes, aportan vitaminas y fibra dietética.



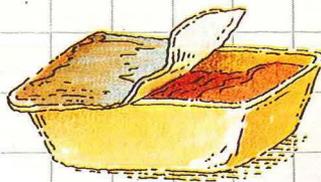
---

El pan integral sustituye al pan blanco con ventaja proporciona vitaminas del complejo B y fibra dietética, tan necesaria para combatir la pereza intestinal.



---

La mantequilla puede ser sustituida por una margarina vitaminada, es decir que contenga la Vitamina A existente en la grasa de la leche.



---

El desayuno no es una comida aislada sino que forma parte del conjunto de alimentos que van a consumirse en el día. Si se han tomado huevos por la mañana, no deben volver a repetirse al mediodía o por la noche.



**DIRECCION GENERAL DE SALUD PUBLICA  
MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO**