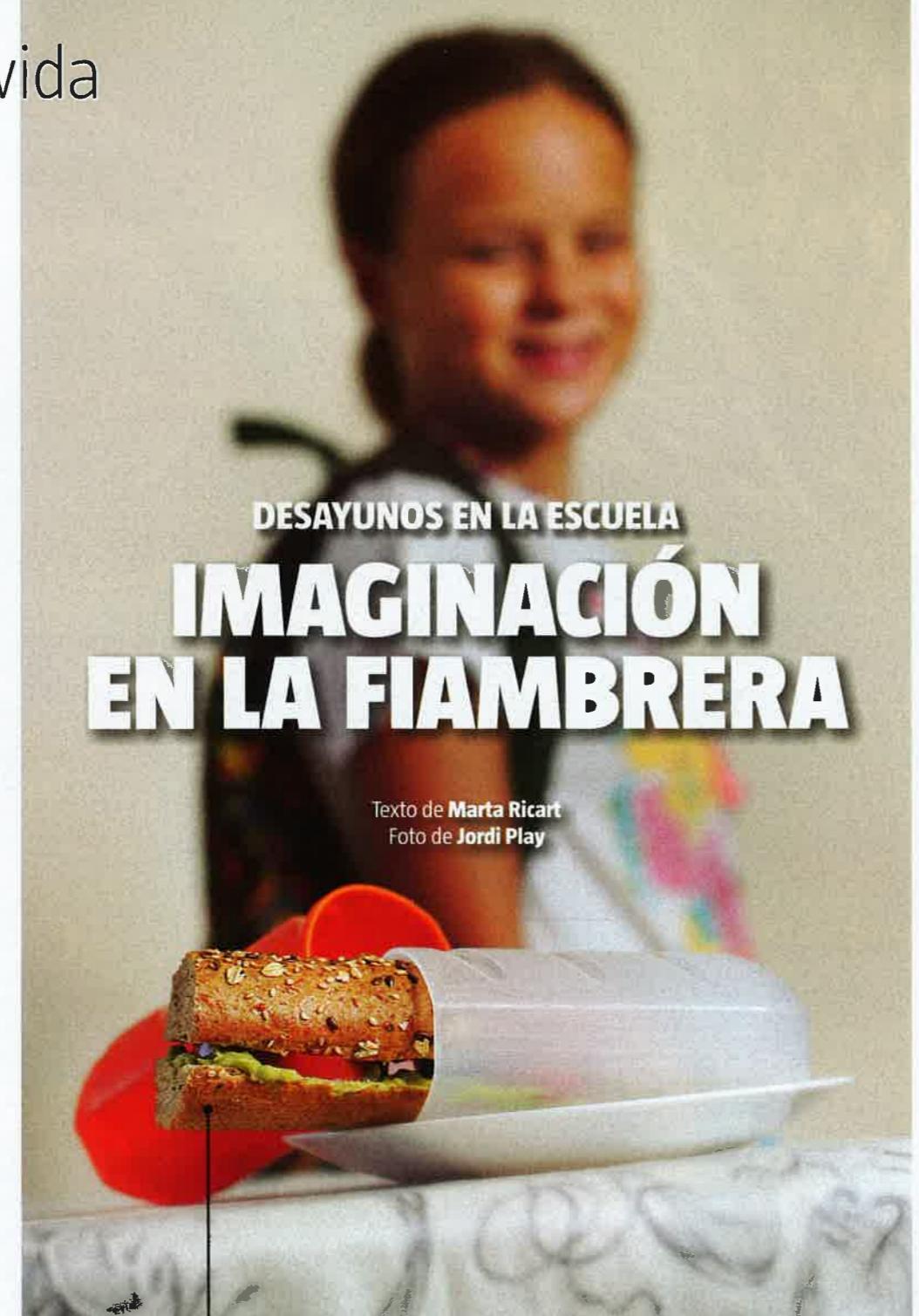


Qué poner a los niños para desayunar en la escuela. Es uno de esos actos cotidianos a los que hay que dedicar tiempo y hasta esfuerzo. Qué darles que sea saludable, que no se repita cada día y que les guste. Dependerá de lo que tomen en casa, aunque como en la mayoría de los casos suele ser leche con cereales o galletas, lo que se lleven supone dar una segunda oportunidad al desayuno. A la vez, se debe pensar que lo engullirán con prisas para jugar y, muchos, un par de horas antes de la comida. Así que, además del contenido, hay que calibrar la cantidad.

Lo usual es el bocadillo de embutido o fiambre, que no es recomendable que coman cada día, dicen los nutricionistas. La industria alimentaria se ha empleado a fondo para ofrecer opciones de desayunos y meriendas infantiles fáciles de llevar y que gustan a los pequeños, pero los médicos aconsejan consumir estos productos también con moderación porque suelen llevar azúcares y grasas.

Ya que el inicio de curso significa pilas cargadas y un montón de buenos propósitos, hay que ponerse manos a la obra y ser imaginativos. □



BOCATAS VARIADOS

Carlos Casabona, pediatra y autor del libro *Tú eliges lo que comes*, propone varias opciones de desayuno en la escuela nutritivas e incluso inéditas. Seguramente, algunas son más indicadas para unos niños que otros, porque sean mayores o porque acepten sabores diferentes.

GUACAMOLE

El aguacate está de moda. Si en casa sobra guacamole, se puede poner en el bocata. O chafar en el pan trozos de aguacate con gotas de limón, aceite de oliva y sal. "No deja de ser un paté vegetal sabroso y saludable", dice Casabona.

HUMUS

Otro pariente del paté, este de garbanzos, "legumbres, el estandarte de la dieta mediterránea, que nunca debieron abandonar nuestra cocina", recuerda el pediatra. Se pueden añadir unas hojas de lechuga o de canónigos. Otras opciones podrían ser el paté de escalivada o el paté de olivas.

TÁPER DE FRUTA

Este envase es fácil de llevar y mantiene bien los alimentos. La mejor opción es llenarlo de fruta cortada. Puede ser una o variada: sandía (sin pepitas), melón, manzana, uva (en mitades, pelada y sin pepitas), melocotón, kiwi o pera (no demasiado maduros) piña, plátano en rodajas, mandarina, naranja... Los trocitos deben ser de un tamaño acorde con la edad del niño. Unas gotitas de limón evitan que se oxiden las frutas.

HORTALIZAS

Una propuesta de Casabona es sustituir las frutas por hortalizas crudas que gusten a los niños: tiras de zanahoria o de pimiento, tomates cherry, pepino... Se pueden añadir trocitos de queso suave. O poner medio huevo duro o aceitunas (sin hueso).



GETTY IMAGES

FRUTOS SECOS

Son saludables y hay variedad: pistachos, almendras, nueces... Siempre, ni salados ni azucarados. Hay que tener en cuenta el riesgo de atragantamiento de niños de menos de 4-5 años.

'CHUCHERÍAS' SALUDABLES

Higos secos, pasas, orejones u otras frutas desecadas llevan azúcar, pero también conservan los nutrientes de la fruta y son otra buena opción.

El tamaño de los bocadillos para niños

Fuente: 'Niños en movimiento. Guía integral para el sobrepeso infantil'

Adolescentes: hay que pensar que 90-110 g de pan (según la actividad) es lo máximo que se aconseja para el bocadillo de un hombre adulto.

EDAD	PAN	RELLENO *
5-6	40 g	25 g
7-8	50 g	30 g
9-10	65 g	30 g
11-12	80 g	40 g

* El relleno, mejor si es proteíco ligero en grasas

TORTILLA O HUEVO

La tortilla a la francesa gusta mucho. Se puede sustituir por láminas de huevo duro. "En lugar de contar los huevos que come a la semana, cuente las galletas o bebidas azucaradas", apunta el médico.

SARDINAS O SALMÓN

En trocitos. Son saludables por su aporte de omega-3. Se pueden añadir unas rodajas de tomate y lechuga (de hecho, son un buen complemento en casi todos los bocatas).

PECHUGA DE PAVO O DE POLLO

Cocinadas en casa la noche anterior, más que en fiambre. No es que no se puedan comer estos fiambres, pero se desaconseja tomarlos con la frecuencia con que se hace. Ocurre igual con los embutidos.

QUESO

Un lácteo a veces olvidado en el bocata escolar. Los más sanos (y que pueden gustar más) son los menos curados y bajos en sal. Untar el pan con tomate lo suaviza y añade vitaminas.

Pactar

Si el niño desayuna bien en casa, debe elegir si se lleva o no algo a la escuela, y es mejor pactar con él, aconseja Casabona, qué se pone en la mochila (elegiendo entre opciones saludables), para evitar que acabe en la basura.

El pan

Los nutricionistas abogan por sustituir el pan blanco por el integral (hoy hay muchos panecillos de este tipo), que tiene más nutrientes y fibra, cuando los panes que se suelen dar a los niños (de molde, brioche) llevan más azúcares o sal.

Leche

Si el niño no bebe leche al levantarse, se puede llevar un minibrik a la escuela. Es mejor que zumo envasado, yogur líquido y otros postres lácteos. Casabona los llama "chuchelácteos" porque dice que llevan muchos azúcares y grasas.