



Vida
Sana



**Irene García
Pérez**

Periodista

Una alimentación sana y equilibrada empieza por un buen desayuno

A la hora de desayunar, los cereales son una gran opción ya que son hidratos de carbono de liberación lenta que se absorben a lo largo de la mañana. Pero, ¿Cuáles son los mejores?

Los cereales, acompañados de leche y fruta, son uno de los **mejores desayunos** que puedes dar a tus hijos. Y es que los cereales contienen hidratos de carbono, nutrientes esenciales para nuestro organismo ya que nos proporcionan la energía que necesitamos

para mantenernos activos todo el día, a la vez que alimentan el sistema nervioso.

Además, si hablamos de hidratos de carbono complejos, como el caso de los cereales, son carbohidratos de absorción lenta, lo que significa que la energía que producen se libera poco a poco para que los niveles de azúcar se mantengan estables en la sangre. Es decir, el organismo se mantiene saciado más tiempo, sin producir desequilibrios súbitos en los niveles de glucosa como causa la bollería industrial, por ejemplo.

Esto hace que los niños tengan **energía toda la mañana** y no les dé hambre antes del almuerzo, aguantando mejor la jornada. No obstante, no todos los cereales son igual de buenos. Hay muchos cereales ricos en azúcar, perjudiciales para la salud del niño ya que su consumo excesivo es perjudicial

Por eso, a la hora de elegir un buen cereal para el desayuno de tu hijo, lee bien las etiquetas nutricionales y elige aquellos que cumplan las siguientes características:

Libres de grasas transgénicas. Con alto contenido en fibra. Integrales a ser posible. Con grasas saludables. Si llevan aceite, que sea de oliva o de girasol, nada de aceite de palma. Con omega 3.

EXPERTO:

Irene García Pérez

Periodista

Licenciada en Periodismo por la Universidad Complutense de Madrid.