

Hay vida más allá de los cereales

Desayunar antes del colegio permite a los niños concentrarse más en sus tareas, estar más abiertos al aprendizaje e incluso comportarse mejor, no obstante, entre lo que ellos elegirían, que en la mayoría de los casos consiste en azúcares y grasas saturadas y trans y lo que sus cuidadores sabemos que es bueno, hay un abismo que no es difícil de salvar con un poco de creatividad e inteligencia. Es importante que los niños desayunen todos los días, pero no cualquier cosa ni de cualquier manera. Nanas & Co, la empresa de selección de personal doméstico referente en su sector, nos explica cómo es el desayuno ideal antes de ir al colegio y los beneficios que tiene hacerlo en familia. nanasandco.com



_Sin opciones: un error muy habitual en la alimentación de los niños es recibirlos en la mesa como si de un restaurante se tratara. ¿Qué deseas desayunar? Esta es una pregunta que jamás debemos hacerles porque su respuesta y su deseo siempre van a tender a los productos prefabricados, engordantes e insanos que reciben a través del bombardeo publicitario. La actitud correcta en este sentido es recibirlos a mesa puesta, sin opciones, con el desayuno completo, supervisado por nosotros, ya servido.

_Una presentación seductora: los niños, aún más que los mayores, se alimentan con los ojos, por eso es tan importante, ofrecer una imagen que sea sumamente atractiva; las claves son las siguientes: color, variedad y facilidad. Lo ideal es un plato en el que haya frutas partidas y bien colocadas, proteínas e hidratos buenos, armónicamente dispuestos y apetitosos.

_Tiempo: vale la pena levantarnos antes y disfrutar de un momento agradable durante el desayuno que dormir 15 minutos más y comer mal, enfurruñados y estresados. Para que el desayuno sea balanceado y alcance el valor que sabemos que tiene los niños deben tomar distintos alimentos y masticarlos con calma. Incluso charlar y divertirse mientras se alimentan.

_Fuera zumos. Los zumos comerciales, tan de moda en el siglo XX, son bebidas industriales y excesivamente dulces que debemos eliminar de nuestra cesta de la compra. Pero incluso dentro de lo natural y hecho en casa no son lo más aconsejable porque al exprimir las frutas obtenemos sobre todo el agua y el azúcar desechando la fibra; acostumbremos a los niños a comer frutas en trozos y a poder ser con cáscara, en el caso de manzanas, melocotones, uvas, nectarinas, peras etc.

_Fuera galletas y bollos: Si se toma un dulce que sea en una porción adecuada y casero. La bollería prefabricada que podemos adquirir en el supermercado contiene aditivos que sería bueno evitar cocinando en casa; es más, la repostería en familia es una de las actividades más gratificantes para los niños y adolescentes, que pueden aprender y cocinar ellos mismos sus propios desayunos el día anterior.

_Fuera cereales: mucho cuidado con los cereales comerciales que son falsos amigos: baratos, rápidos, fáciles, están buenísimos y son muy apetecibles, pero en la mayor parte de los casos no son más que galletas, dulcísimas (si no rellenas de chocolates y grasas malas) flotando sobre un poco de leche. Un truco muy británico es sustituirlos por avena. El 'porridge' es una preparación a base de avena y leche caliente que se asemeja mucho en su textura y sabor al arroz con leche. Su alto contenido en carbohidratos complejos y proteínas facilita la obtención de energía para hacer frente a la mañana y provoca un efecto saciante. Para hacerla más gustosa y apetecible se puede mezclar con pasas, trocitos de manzana, plátano, frutas del bosque, frutos secos...

_ Los lácteos. En cuanto a los yogures y bebidas lácteas, lo mismo, descartemos los preparados dulces y artificiales, cuanto más caseros y naturales mejor, una yogurtera

funcionando en la cocina es una buena opción si les gusta ese producto; en cuanto a los aditivos en polvo, chocolates etc, mejor no abusar. Podemos añadir canela o cacao puro para mejorar el sabor.

_Existen panes y panes. Actualmente se sataniza el pan blanco, por no hablar del pan de molde comercial, dos productos que hemos consumido toda la vida y jaquí estamos! Tan felices. No conviene ser neuróticos ni enloquecer con las consignas Healthy más adanistas, pero del mismo modo, es importante conducirnos como consumidores en los parámetros de: lo natural mejor que lo artificial, lo integral y lo casero, mejor que lo industrial y mejor menos azucares.

_Proteínas: La crema de cacahuete, el aguacate o el hummus (a base de garbanzos), son tres “mantequillas” deliciosas y sanísimas, ricas en proteínas, que se pueden untar en panes y tostadas. Los huevos aportan también mucha energía y se pueden preparar de múltiples formas en un pispás: a la plancha, revueltos, poché o cocidos... Otro tipo de proteínas como un poco de pavo natural o queso sería adecuado para completar un plato bonito y sugerente que grite ¡Cómeme!

Acerca de Nanas & Co

Nanas & Co es una empresa de selección de personal de servicio doméstico, cuidado de niños y mayores, de ámbito **nacional e internacional**. Seleccionan la persona que **mejor** pueda ayudarte a cuidar de tus hijos o mayores, y/o realizar las tareas domésticas en cualquier parte del mundo.

Encontrar a la profesional ideal es posible, porque someten a sus cuidadoras a entrevistas detalladas que les permiten encontrar a la persona con más posibilidades de dar respuesta a **las necesidades de cada familia**.

Profesionalizan los procesos de selección de personal de apoyo doméstico, extrapolando las metodologías y prácticas del **headhunting** que se aplican en el mundo empresarial.

Emplean un innovador sistema de **referencias** para que sus embajadoras de reclutamiento garanticen la máxima excelencia. El resultado final son familias **contentas y satisfechas**.

nanasandco.com

C/ General Pardiñas, 40

28001 Madrid