

Taller de alimentación

“La vuelta al cole”: ¡Desayunos ricos para el recreo!

Septiembre 2024



RIK & ROK
CLUB

Hoy vamos a descubrir juntos cómo los alimentos que elegimos pueden ayudarnos a sentirnos con energía, concentrados y listos para aprender. Exploraremos qué debemos incluir en nuestros desayunos y snacks para que cada día en el colegio sea genial. ¡Prepárate para aprender, jugar y disfrutar!

Lo importante es disfrutar comiendo saludable para que además de estar sanos y fuertes, estemos felices. Por eso, tenemos que pensar ideas que nos gusten para los desayunos del recreo.

¡No te olvides de que para poder estudiar bien y concentrarte, rendir bien en los deportes y sentirte sano y descansado debes comer saludable!

¿Quieres saber algunas ideas para un desayuno rico y nutritivo para el recreo?

Sandwiches, bocadillos o wraps

Es el clásico desayuno del recreo en el colegio. Lo mejor es optar por un pan saludable integral de cereales. ¡Para el relleno, tenemos miles de opciones, desde dulce a salado! De crema de frutos secos sin azúcares con plátano o chocolate negro >70%, de atún con lechuga y huevo duro, de queso de calidad, de hummus con verduras asadas, de jamón cocido de calidad con tomate lechuga y queso, de queso crema y salmón con lechuga...

Frutas

Para crecer sano y fuerte es muy importante comer mucha fruta, y el recreo es un momento perfecto para tomarla. Podemos optar por fruta fresca entera o cortada. Incluso podemos combinarlo con otros ingredientes para hacerlo más divertido, por ejemplo: plátano con crema de cacahuete, fresas con chocolate negro >70%, uvas con quesito... o hacer una macedonia variada, ¡cuanta más variedad de frutas, mejor!

Untables

Hay opciones como el hummus clásico, el de remolacha, tzatziki, baba ganoush, algún guacamole de calidad o casero... Se puede acompañar de bastoncillos de verdura, de picos o biscotes integrales, de nachos de buena calidad nutricional... Es una opción más para variar los desayunos en el recreo, resulta versátil, promueve una digestión saludable, es rico en nutrientes y una buena fuente de energía.

Smoothies

Los smoothies deben incorporar las frutas que más nos gusten, y lo podemos acompañar de otros ingredientes, como leche o bebida vegetal, yogur, cacao en polvo saludable, frutos secos naturales, crema de frutos secos sin azúcar, alguna verdura... Podemos hacer infinidad de combinaciones, de todos los sabores y colores, y todas repletas de vitaminas y minerales, indispensables para que crezcamos correctamente.

Yogures

Podemos llevar yogures naturales clásicos o estilo griego, acompañado de frutas dulces para aportar ese dulzor, como puede ser el plátano y los arándanos. Además, para hacerlo más completo nutricionalmente, podemos añadirle frutos secos al natural, semillas, o incluso cereales integrales como la avena o copos de maíz sin azúcar.

Frutos secos

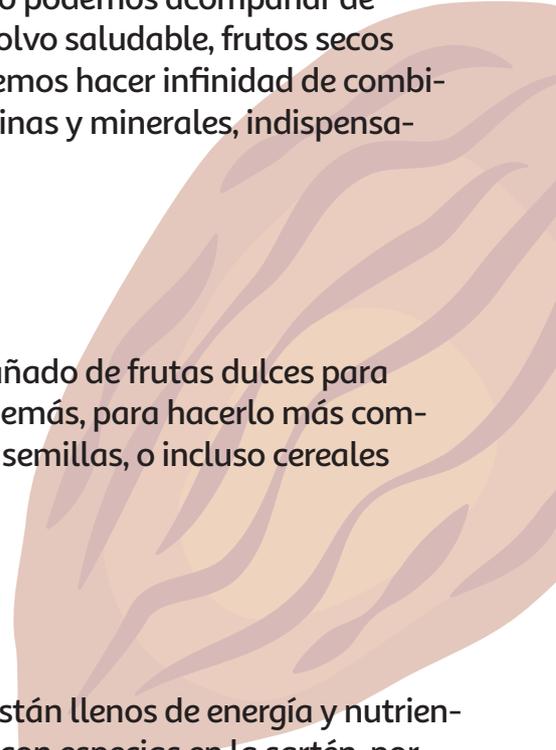
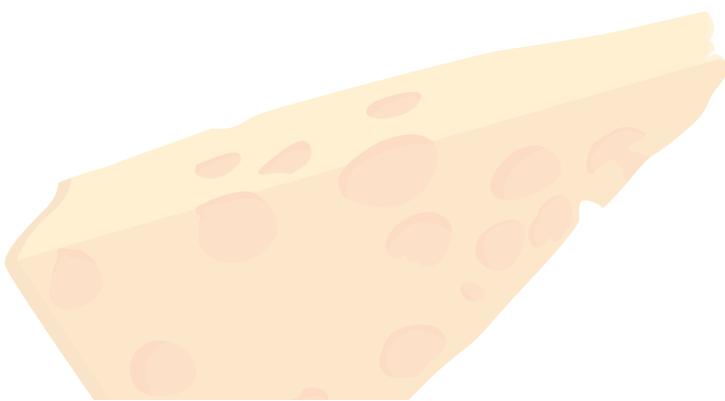
Podemos llevar un puñado de frutos secos naturales o tostados, están llenos de energía y nutrientes buenos para nosotros. También los podemos preparar en casa con especias en la sartén, por ejemplo: almendras tostadas con canela y un poco de miel, cacahuets con pimentón y hierbas, anacardos con curry en polvo... O incluso hacer "clusters" o pegotes derritiendo chocolate negro >70% y mezclando frutos secos para después enfriarlos en la nevera y que quede sólido.

Quesos

Podemos llevar al recreo un tupper con quesito de calidad cortado en cuñas o cubitos, y podemos acompañarlo con picos o biscotes integrales, con fruta o con frutos secos. Por ejemplo: queso fresco con nueces y picos integrales, queso gouda en cubitos con higos, queso tierno en cuñas con frutos rojos y biscotes integrales...

Snacks caseros saludables

Otra idea rica y saludable para llevar al recreo puede ser llevar nuestras propias creaciones hechas en casa. Galletas o tortitas integrales, por ejemplo.



Receta

Galletitas de avena y frutas

Ingredientes

- 2 tazas de avena (en hojuelas)
- 2 plátanos maduros (machacados)
- 1/2 taza de puré de manzana (sin azúcar)
- 1/4 taza de miel o jarabe de agave (opcional)
- Una pizca de sal
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 1/4 cucharadita de extracto de vainilla (opcional)
- 1/2 taza de pasas, arándanos secos o trocitos de fruta deshidratada

Pasos a seguir

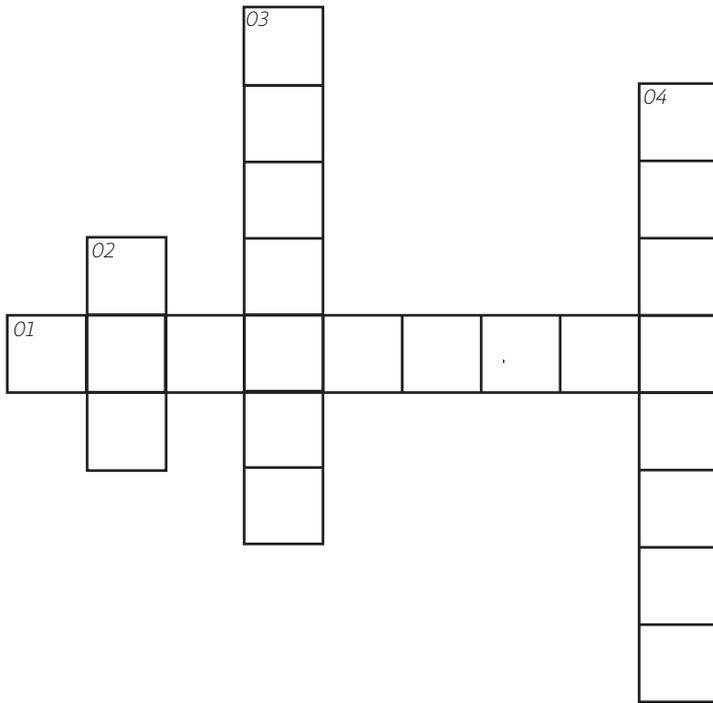
- 01** Precalienta el horno a 180°C y cubre una bandeja para hornear con papel pergamino.
- 02** Mezcla en un tazón grande los plátanos machacados, el puré de manzana, la miel (si la usas), la vainilla y la canela.
- 03** Añade la avena y la pizca de sal a la mezcla húmeda, revolviendo bien hasta que todos los ingredientes estén bien combinados.
- 04** Incorpora las pasas o la fruta deshidratada a la mezcla.
- 05** Forma pequeñas bolitas con la mezcla y colócalas en la bandeja para hornear. Aplánalas ligeramente con la mano o una cuchara.
- 06** Hornea durante 15-20 minutos, o hasta que las galletas estén doradas y firmes al tacto.
- 07** Deja enfriar las galletas en la bandeja durante unos minutos antes de transferirlas a una rejilla para que se enfríen completamente.



¡Y listo! Estas galletas son una opción deliciosa y nutritiva para llevar al colegio o disfrutar como un snack saludable.

Pasatiempo

Completa el crucigrama:



- 01** Hortaliza de color naranja y con forma de cono que crece bajo tierra.
- 02** Alimento que se prepara con harina y acompaña a las comidas.
- 03** Alimento rico en proteínas que se extrae de ríos, mares...
- 04** Se prepara con lechuga, tomate, cebolla...

Resuestas:
01: ZANAHORIA, 02: PAN, 03: PESCADO, 04: ENSALADA

La nutrición

