Publicado en Barcelona el 29/07/2015

# [Blemil apuesta por desayunar con los niños en verano para ayudar a crear hábitos saludables en el futuro](http://www.notasdeprensa.es)

## En condiciones normales el niño debería dedicar unos 15 minutos a hacer esta primera comida del día. El desayuno debe cubrir la cuarta parte de las necesidades energéticas de los niños y si su contenido no es completo o es insuficiente, el rendimiento y el estado de ánimo del pequeño pueden resentirse

 En verano las familias acostumbran a compartir más tiempo juntas y esto es algo que se debe aprovechar empezando por el desayuno. Para fomentar desde pequeños el hábito del desayuno, es fundamental que en la casa se sienten todos a desayunar, se defiende desde Blemil, especialistas en leches infantiles. Durante el año, si los padres se toman un café de pie y a toda prisa, no pueden pretender que los niños hagan algo diferente, a pesar de que no sea lo correcto. Así, el desayuno debe cubrir la cuarta parte de las necesidades energéticas de los niños, y si el contenido no es completo o es insuficiente, el rendimiento y el estado de ánimo del pequeño pueden resentirse, llegando, incluso, a ocasionar cansancio y falta de atención. En condiciones normales el niño debería dedicar unos 15 minutos a hacer esta primera comida del día, pero la realidad nos muestra que el panorama ideal del desayuno pocas veces se cumple: o bien porque no tiene apetito a esas horas o porque desayuna poco y con prisas, antes de ir al colegio o a la guardería. Es por eso que, según los fabricantes  de Blemil, toma importancia el verano como período de formación. Para que un desayuno sea completo los expertos consultados por Blemil afirman que debería incluir los siguientes grupos de alimentos: Lácteos (fundamentalmente leche). Fruta (natural o en zumo). Hidratos de carbono (cereales, pan galletas, mejor que bollería industrial). La leche toma importancia en este período y por esto para los asesores de Blemil se le debe dar un papel destacado en el desayuno. A partir de los 6 meses, cuando la alimentación se diversifica, los productos lácteos (leche y derivados) siguen siendo un pilar fundamental de la dieta, hasta el punto que los expertos en nutrición pediátrica recomiendan un consumo de entre medio litro y un litro diario, es decir, entre 2 y 4 raciones de lácteos en función de la edad. En el caso de los niños de corta edad, una buena solución son las fórmulas de crecimiento con cereales o con cereales y fruta. Estas variedades, incorporan en su composición cereales y frutas que le aseguran un interesante aporte de energía -mayor que el de un vaso de leche- y un sabor que suele gustar mucho, además de estar especialmente adaptadas a las necesidades nutricionales de los niños entre 1 y 3 años. A esta edad, el sistema digestivo no está aún preparado para tolerar el contenido en proteínas de la leche de vaca. Las fórmulas de crecimiento se elaboran con una composición especialmente pensada para los más pequeños, y se suplementan con minerales y vitaminas imprescindibles para el correcto desarrollo de los niños en estas primeras etapas de su vida. Son fáciles de reconocer porque llevan un 3 en el envase. Otra ventaja de algunas de las fórmulas de crecimiento es que han sido enriquecidas para favorecer las defensas del niño y el desarrollo de una adecuada flora intestinal, se confirma desde la experiencia adquirida con Blemil . Son una excelente opción tanto para los bebés a partir de 12 meses como para los niños de más edad a los que les cuesta tomar algo más que un poco de leche. A partir de los 3 años, lo más recomendable es optar por la leche de vaca entera, ya que es un alimento muy completo, rico en proteínas y con un contenido graso muy necesario en esta etapa, ya que además de vitaminas, aporta energía, muy importante en este período. Sólo los niños con sobrepeso, a partir de los 2 años, deberían consumir lácteos desnatados o semidesnatados. También se tiende a aconsejar este tipo de lácteos más  ligeros a partir de la adolescencia para evitar un exceso de grasas en la dieta. Sobre Laboratorios Ordesa Con una trayectoria de más de 70 años ofreciendo los mejores productos en alimentación infantil, Laboratorios Ordesa lidera el mercado con soluciones para todas las etapas y necesidades. Más de dos generaciones de bebés españoles se han alimentado con las leches infantiles y cereales de Blemil y Blevit, además de ofrecer una amplia gama de complementos alimenticios que cubren toda la edad pediátrica, una familia de productos dirigidos a la mujer (DONNAPlus+) y de la nueva línea de suplementos alimenticios para adultos FontActiv. En la actualidad comercializa sus productos en más de 15 países de los cuatro continentes, con presencia en Próximo Oriente, donde su gama de productos se vende en Arabia Saudí, Kuwait, Bahrein y los Emiratos Árabes, y América Latina, donde dispone de centros de distribución en Colombia, Ecuador, México y Perú.

**Datos de contacto:**

Laboratorios Ordesa

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/blemil-apuesta-por-desayunar-con-los-ninos-en\_1](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Nacional Nutrición Sociedad Infantil Ocio para niños



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)