



### *El desayuno en casa y en la escuela.*

Es desayuno es una de las comidas importantes del día. Es tan importante que algunos estudios concluyen que un desayuno inadecuado puede estar relacionado con diversos problemas de salud presentes y futuros, y con el bajo rendimiento escolar.

Otros estudios, nos alertan también que entre un 10-15% de jóvenes no desayunan, o lo hacen de manera insuficiente, ¡cifra que llega al 30-35% cuando son adolescentes!

#### **Y tú, ¿ya desayunas bien? Averígualo en este artículo.**

Una de los motivos por los que es importante desayunar bien, es el tiempo que llevamos sin comer nada desde la noche anterior.

Lo más habitual es dormir entre 8 y 10 horas, periodo en el que tu mente y cuerpo descansa, pero solo de algunas funciones. Mientras dormimos, el organismo sigue utilizando energía para regenerar células y tejidos o producir defensas, entre muchas otras funciones.

Por lo tanto, después de 10 horas, ¿no crees que necesitas cargar las baterías?

La aportación de energía al organismo, junto a otros nutrientes, la realizamos comiendo 5 veces al día. Y las dos primeras son el desayuno en casa y el desayuno en la escuela que sumadas deberían aportar sobre el 25% de energía.

#### ¿Y cómo es un desayuno completo?

**Empecemos por el desayuno en casa. Los especialistas recomiendan lácteo, fruta y cereal.**

Te preguntarán: ¿en qué se han basado para decidirlo? Pues aquí tienes una posible explicación.

**Lácteo:** Contienen calcio procedente de la leche. Un mineral que nuestro cuerpo necesita para mantener su estructura ósea fuerte y sana. Diversidad de alimentos de origen animal y vegetal nos aportan este mineral. Entre ellos, y con diferencia, la leche y los derivados lácteos.

**Durante la etapa de crecimiento, entre 2 y 3 raciones de leche y lácteos al día es suficiente. El resto de calcio lo obtenemos con una alimentación variada.** Una ración de lácteos son un vaso de leche, un trozo de queso o dos yogures, por ejemplo.

**Fruta:** Nos aportan sobre todo vitaminas y fibra. **Salvo en dietas especiales, 3 piezas de fruta al día es la cantidad adecuada para que nuestro organismo funcione bien.** Una para desayunar y las otras dos como postre en la comida y la cena.

**Cereal:** Su nutriente principal son los hidratos de carbono, la mayor fuente de energía del organismo. Además, en condiciones normales, el cerebro obtiene la energía que necesita solo a través de los hidratos de carbono.

**En todas las comidas principales los cereales deben estar presentes, ya sea en forma de pan, pasta, arroz o cereales de desayuno, por ejemplo.** Y si son integrales mejor, pues aportan mayor diversidad de nutrientes que los elaborados con harinas refinadas.

Y para que el desayuno completo sea saludable, debe ser variado durante la semana. Limitarse siempre a los mismos alimentos es muy aburrido. ¡Atrévete a probar cosas nuevas!

#### ¿Y el desayuno en la escuela?

Dependiendo de la hora en la que tengas descanso, puedes tomar unos frutos secos, una pieza de fruta si no la tomaste en casa, o un bocadillo.

**Lo importante en este caso es escoger bien la cantidad y alimentos a tomar. Necesitas reponer energía hasta la hora de comer al mediodía.**

¡Ah! Y deja para días especiales los productos conocidos como de picoteo: golosinas, patatas fritas, bebidas azucaradas, bollería industrial..., pues aportan nutrientes que tu organismo necesitan en muy pocas cantidades o casi nada.

Recuerda que recargar las pilas tomando un buen desayuno en casa y en la escuela, además de ayudarte a crecer con salud, también te ayuda a estar más atento y concentrado en clase.

# Hora de cargar baterías

## Y tú ¿ya desayunas bien?

Nombre \_\_\_\_\_

### **Trabajo individual:**

El desayuno completo. Comprensión lectora.

Distribución de energía durante el día. Autoevaluación

**1** Teniendo en cuenta lo que has leído en el artículo anterior, El desayuno completo, indica verdadero o falso en las siguientes afirmaciones.

	VERDADERO	FALSO
Antes de salir de casa por la mañana, necesitas cargar las baterías con un buen desayuno.		
Según los expertos, un desayuno completo se compone de lácteo, fruta y cereal.		
Los lácteos y la leche nos aportan calcio para mantener una estructura ósea fuerte y sana.		
Una fruta en el desayuno nos aporta fibra y vitaminas para regular el organismo de buena mañana.		
Los hidratos de carbono, como los de los cereales, en condiciones normales son la única fuente de energía para el cerebro.		
Para que el desayuno completo sea también saludable, debe ser siempre igual.		
Frutos secos, un bocadillo o una pieza de fruta son una opción para desayuno en la escuela.		
Tomar un buen desayuno en casa y en la escuela ayuda a estar más atento y concentrado en clase.		

2

#### Autoevaluación. ¿Cada cuánto recargas tú las pilas?

Nuestro cuerpo necesita energía durante todo el día y la obtiene a través de una dieta saludable:

- Entre el 50 – 60% a través de alimentos ricos en hidratos de carbono: cereales y sus derivados, legumbres, frutas...
- El 20 – 30% a través de alimentos ricos en grasas: aceite de oliva, frutos secos y semillas son los que debemos priorizar
- 10 – 20% a través de alimentos ricos en proteínas: carne, huevos, pescados y mariscos.

Aportación de energía	Comida del día
15 - 20%	Desayuno en casa
5 - 10%	Desayuno en la escuela
30%	Comida
15%	Merienda
30%	Cena

#### ¿Y qué cantidad de energía deberíamos aportar en cada comida?

Las necesidades de energía de cada persona se calculan en función del sexo, actividad física y edad.

En las 5 comidas que hacemos durante día, el cuerpo obtiene la energía que necesita para afrontar, entre muchas otras cosas, las siguientes horas de actividad física e intelectual.

Y la energía que nuestro cuerpo no acaba utilizando, se acumula en el organismo en forma de grasa corporal.

**Pararse unos minutos y analizar cómo hacemos las cosas nos ayuda a reconocer si es necesario mejorar nuestros hábitos.** La forma de alimentarnos no es una excepción. Analizar qué y cuándo comemos, nos ayuda a entender si nuestro cuerpo recibe los nutrientes que realmente necesita para crecer con salud.

**En muchas ocasiones, saltarse el desayuno en casa es por falta de tiempo al levantarse tarde.** Y, también en muchos casos, llevar alimentos de picoteo para el desayuno en la escuela, es porque nos dio pereza preparar un bocadillo, unos frutos secos o una pieza de fruta antes de salir de casa o la noche anterior.

## Hora de cargar baterías

### Y tú ¿ya desayunas bien?

Nombre \_\_\_\_\_

Evalúa en el siguiente cuadro cómo recargas tú las pilas.

¿Crees que tu cuerpo tiene la energía que necesita durante todo el día? Averígualo rellenando los datos del siguiente cuadro. Tienes que indicar el tipo y cantidad de alimentos que sueles tomar en cada comida, por ejemplo: un vaso de leche, dos tostadas, un plato de macarrones, un plato de pescado, una pieza de fruta.

¿A qué hora te levantas por la mañana? \_\_\_\_\_ ¿A qué hora sales de casa por la mañana? \_\_\_\_\_

¿A qué hora?

Desayunas en casa	Desayunas en la escuela	Comes	Meriendas	Cenas

¿Y qué sueles tomar?

En el desayuno de casa	En el desayuno de la escuela	Para comer	Para merendar	Para cenar

¿Crees que el desayuno en casa + el desayuno en la escuela representa más o menos, sobre un 20 - 25% de lo que tomas durante todo el día? Sí o No \_\_\_\_\_

¿Tienes alguna propuesta para poder mejorar tu desayuno en casa o en la escuela?

### Trabajo en equipo

Un desayuno completo y saludable para cada día de la semana. Investigación.

Ayunadores versus desayunadores. Debate

**1**

### **Un desayuno completo y saludable para cada día de la semana. Investigación**

Para que la alimentación sea saludable debe ser variada y equilibrada. Este criterio es de aplicación en cualquier comida del día. De la misma manera que para comer al mediodía no tomas siempre los mismos alimentos, en el desayuno en casa y en la escuela es importante variar. Todos los días cereales y bocadillo de embutido... ¡es muy aburrido!

Os proponemos que trabajéis en equipo, investigando qué alimentos podéis tomar para desayunar en casa y en la escuela.

Luego tendréis que organizar un calendario de desayunos para toda una semana de lunes a domingo, teniendo en cuenta lo que habéis aprendido en las actividades individuales.

Al final, cada equipo presenta al resto su calendario de desayunos y podéis subirlo al blog del centro escolar para promover los desayunos completos y saludables en todas las aulas.

**2**

### **Ayunadores versus desayunadores. Debate**

A partir de la autoevaluación que han realizado tus alumnos sobre cómo recargan las pilas, puedes organizar el aula en dos grupos. Uno con los alumnos que hacen un desayuno más o menos completo antes de salir de casa, y otro con los alumnos que no desayuna nada o muy poco antes de salir de casa.

Ambos grupos hacen una puesta en común sobre cómo es su desayuno en casa y desarrollan un argumento a las siguientes cuestiones:

GRUPO SÍ DESAYUNA	GRUPO DESAYUNA POCO O NADA
1 Qué suelen tomar	1 Porqué razón toman poco o nada para desayunar
2 Porqué razón desayunan y cuál sería su desayuno ideal	2 Qué piensan que deberían cambiar en su rutina para poder tomar un desayuno completo
3 ¿Piensan que su opción es saludable? ¿Por qué?	3 ¿Piensan que su opción es saludable? ¿Por qué?

Una vez recogida toda la información, se genera un debate donde el docente es el moderador y cada equipo debe defender su posición, argumentándola en sus conocimientos sobre alimentación saludable.