



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 - ENERO DE 2011

## “SI SANO QUIERES CRECER DE TODO TIENES QUE COMER”

AUTORÍA <b>INÉS MARÍA ÚBEDA GÁZQUEZ</b>
TEMÁTICA <b>DESAYUNO SALUDABLE</b>
ETAPA <b>EDUCACIÓN PRIMARIA</b>

### Resumen

A través de este artículo quiero conceder la importancia que tiene una alimentación saludable, centrándome en el desayuno sano de niños y niñas en edad escolar.

La ingestión de alimento más importante del día es el desayuno. Un niño/a nunca debe quedarse sin desayunar, y este desayuno ha de ser variado y completo, que le aporte los nutrientes necesarios para empezar el día con fuerza y energía.

Los pediatras y los nutricionistas son las personas que mejor nos ayudarán y guiarán a la hora de conocer las necesidades nutricionales de los niños/as en cada edad y en cada etapa del crecimiento y del desarrollo.

Una cosa es obvia y está clara, todos coinciden en la importancia de realizar cinco comidas al día. Sobre todo, cuando se trata de niños/as, es necesario mantener esta cantidad para garantizar que tengan la energía necesaria a lo largo de todo el día.

Desde el colegio es de suma importancia que se valoren estos aspectos y se apoye el desayuno saludable para evitar el colesterol y la obesidad infantil tan presente hoy en día en nuestros niños/as, hay muchas maneras de comprometernos con este caso; mediante un calendario de alimentos sanos para cada día, coordinación con las familias, temática sobre los nutrientes necesarios a diario y en cada comida, alimentos no saludables, la elaboración de un desayuno perfecto y la entrevista a familiares, compañeros y amigos sobre los diferentes tipos de desayuno.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – MES 1 DE 2011

**Palabras clave**

DESAYUNO SANO	NUTRITIVO
CALENDARIO SALUDABLE	AGUA
ALIMENTACIÓN	DIETA
OBESIDAD INFANTIL	ENERGÍA
COLESTEROL	DIETA
AYUNO	FUERZA
<b>NUTRIENTES</b>	
Hidratos de carbono	Cereales
Proteínas	Calcio
Derivados cárnicos	Grasa
Glucosa	Integral
Minerales	Lácteos
Vitaminas	Fruta
Fibra	Verdura

**1. BENEFICIOS DE UN BUEN DESAYUNO.**

Según datos del ministerio de sanidad y consumo, solo el 7'5 por 100 de los niños y niñas de España toma un desayuno equilibrado; es decir, solo ese porcentaje ingiere leche, fruta e hidratos de carbono al levantarse. Aproximadamente el 20 por 100 de la población infantil y juvenil solo toma un vaso de leche. El 56 por 100 de esos niños y jóvenes acompaña el vaso de leche con hidratos de carbono. Y la mitad de todos ellos dedica menos de diez minutos a desayunar.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – MES 1 DE 2011

Los niños y los jóvenes españoles desayunan mal. y esta sería una de las razones que dan los expertos a la hora de justificar el aumento considerable de la obesidad infantil y juvenil y el colesterol en los últimos años.

El desayuno es el combustible inicial y debe asegurarnos los nutrientes necesarios para contar con la energía suficiente para afrontar bien el día, de ahí los beneficios de un buen, adecuado y completo desayuno. El cual debe de incluir:

**Grasa.** si el desayuno incluye pan, cereales y galletas, el consumo diario de grasa será menor, ya que todos estos alimentos aportan hidratos de carbono y pocas o ninguna grasa. Y estos hidratos de carbono se convertirán en el combustible de nuestra energía matutina, y serán mucho más sanos que otros alimentos que contienen una mayor cantidad de grasa, como la bollería industrial.

**Fibra.** Si desayunamos cereal y/o pan integral, satisfaremos las necesidades de fibra diaria de nuestro cuerpo.

**Vitaminas y minerales.** Un desayuno que incluya cereal, pan integral y fruta satisfará las necesidades diarias que nuestro cuerpo tiene y necesita de vitaminas y minerales.

### 1.1. El desayuno perfecto.

El desayuno perfecto es aquel que incluye todos los nutrientes necesarios. El desayuno es la comida más importante del día, pues de su contenido depende en gran parte la energía que tendremos para todas nuestras actividades. No alimentarse por las mañanas puede afectar mucho al desempeño de la persona, en este caso el niño/a durante todo el día, ya que el desayuno es fundamental porque nos proporciona energía y nos mantiene saludables, inclusive impide que engordemos. Un desayuno idóneo puede ser:

**Cereales.** Tienen un lugar preponderante en el desayuno. Proporcionan hidratos de carbono que aportan energía, vitaminas y minerales. Los cereales integrales, como el pan integral, arroz integral o galletas integrales, aportan, además las cantidades adecuadas de fibra.

**Lácteos.** Contienen proteínas de calidad, calcio, vitaminas A y D, y vitaminas del grupo B. La leche, el yogur y el queso son los lácteos perfectos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – MES 1 DE 2011

**Derivados cárnicos.** Jamón cocido o serrano, fiambres poco grasos (de pollo o pavo), embutidos... Contienen proteínas de calidad y cantidades variables de grasa.

**Fruta.** Y, por supuesto, como no podrían ser de otra manera las frutas y los zumos son otra parte básica de un desayuno perfecto ya que nos aportan todas las vitaminas necesarias e hidratos de carbono. Hay que tomar la fruta natural o del tiempo o el zumo natural exprimido, evitando el industrial, quedando más sabroso y evitando todos los conservantes que lleva el zumo envasado. Aunque lo ideal es comer la fruta entera.

### 1.2. ¿Qué ocurre si los niños/as no desayunan?

Algunas de las consecuencias de no desayunar son el decaimiento, la falta de concentración y el mal humor, debido al déficit de glucosa - nuestro principal combustible- que produce el ayuno. Hay que recordar que, a primera hora de la mañana, el organismo lleva ya entre ocho y diez horas sin ingerir ningún alimento. La falta de glucosa empuja a nuestro cuerpo a quemar otras reservas energéticas, lo que causa múltiples alteraciones en su funcionamiento. Esta carencia de glucosa acarrea un descenso del rendimiento, ya que la expresión, la memoria, la creatividad y la capacidad de resolver problemas se ven particularmente afectadas. De ahí que sea tan necesario el desayuno en todas las etapas de la vida, especialmente en la infancia y en la adolescencia.

## 2. OBJETIVOS DEL DESAYUNO SANO.

Son muchos los objetivos que se desarrollan con un desayuno sano pero me centraré principalmente en los siguientes:

- Potenciar la adquisición de hábitos saludables referidos a la alimentación a través de un desayuno saludable.
- Aprender la importancia de una alimentación sana y equilibrada.
- Adquirir hábitos de autonomía personal referidos a la alimentación.
- Contribuir al bienestar físico, intelectual y social.
- Conocer algunos tipos de alimentos y sus principales características.
- Conocer diferentes tipos de desayuno a lo largo de los años.
- Valorar la importancia de un desayuno saludable.
- Desarrollar hábitos de comportamiento y relación en los momentos de las comidas.
- Mantener una postura adecuada a la hora de comer.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – MES 1 DE 2011

- Conocer y utilizar correctamente los enseres y utensilios propios a la hora de la comida.
- Favorecer la participación de todos los niños/as en la elaboración del calendario sano de desayunos.
- Sensibilizar al escolar de la relación que existe entre el consumo de alimentos y la salud.

### 3. ACTIVIDADES DEL DESAYUNO SANO.

#### 1. EL DESAYUNO SANO DE LA CLASE.

Torbellino de ideas. A partir de aquí se realiza un cuestionario sobre el tema. Se pasa el cuestionario elaborado en el grupo con datos para conocer lo que desayunan el alumno o la alumna en casa y su familia. Se analizan los resultados del cuestionario, se crean equipos de 4 alumnos y alumnas para la tarea y se les pide que distribuyan las funciones que cada cual va a desarrollar y que recopilen toda la información sobre los alimentos que deben conformar un desayuno saludable.

Realizarán murales en papel continuo por grupos sobre dichos alimentos y se colocarán en los módulos. Para finalizar se comentará en casa el trabajo realizado y se llevará al día siguiente un desayuno sano al colegio formado por fruta, un zumo, cereales... Con los materiales que cada equipo de trabajo ha traído y los que pueden conseguir en las páginas web que tendrán que buscar, deben realizar un esquema de lo que consideran más importante para mantener una dieta equilibrada que favorezca la salud.

Ahora toca confeccionar un menú ideal, tienen que ponerse de acuerdo sobre qué alimentos comprar, cómo y dónde, sobre el cálculo estimativo del presupuesto de la comida, etc. Se presenta el presupuesto, se aprueba, se dividen el gasto y hace un croquis o mapa para el recorrido por el pueblo para comprar lo que se necesita.

Se prepara el desayuno con la colaboración de los padres y las madres. Se degusta.

Por último, elaboración de un mural en el «Rincón de la Salud» para mostrar imágenes de la tarea y su recorrido o trayectoria. También se organiza una convivencia cuyo objetivo sea compartir un desayuno saludable con el resto de alumnos y alumnas de otros centros, etc.

#### 2. PINCHES DE COCINA.

Es importante que los niños se impliquen en la alimentación. Es bueno hacer la compra con ellos para que comiencen a familiarizarse con los distintos grupos de alimentos. Debemos contarles qué vamos a comprar y cómo y cuándo ingerirán los alimentos que estamos comprando.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 38 – MES 1 DE 2011

También resulta positivo procurar que los niños sean nuestros "pinches de cocina". Esta idea siempre les resulta divertida, así que permitamos que toquen y manipulen algunos alimentos. Disfrutarán mucho si los dejamos remover, batir, mezclar...

### 3. NUESTRO CALENDARIO SANO DE DESAYUNOS.

Podemos tener un calendario por niño/a y realizaremos el seguimiento durante un mes. Cada mañana, niños y niñas pegarán un gomet en la casilla de los productos que han desayunado. Al terminar el mes, comprobaremos si somos unos campeones de los desayunos sanos y nutritivos.

#### ASÍ DEBO DESAYUNAR

	Zumos	Fruta del tiempo	Leche	Yogur	Miel	Tostada de pan con tomate, mantequilla, aceite...	Cereales	Sandwich de jamón york, de pavo, serrano..	Galletas
Lunes									
Martes									
Miércoles									
Jueves									
Viernes									
Sábado									
Domingo									

DESAYUNO EN FAMILIA

SI

NO

#### ASÍ NO DEBO DESAYUNAR

También tendremos un calendario donde iremos apuntando los malos hábitos a la hora de seguir el desayuno. Realizaremos el seguimiento durante un mes también. Cada mañana, se pegará un gomet si han seguido alguna de las casillas siguientes, no pueden engañar. Al terminar el mes, comprobaremos si hemos sido capaces de dejar en blanco el siguiente calendario:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – MES 1 DE 2011

	Hoy no he desayunado	Un vaso de leche	Desayuno por el camino	Desayuno de pie	Refresco	Bollería	Me dejo parte del desayuno	Chucherías
Lunes								
Martes								
Miércoles								
Jueves								
Viernes								
Sábado								
Domingo								

DESAYUNO EN FAMILIA

SI

NO

#### 4. ¿QUÉ DESAYUNABAN MIS ABUELOS?

Los niños y niñas harán un estudio sobre que desayunaban sus abuelos, también les pueden preguntar a diferentes adultos como sus padres, tíos, vecinos y anotar los alimentos en una hoja con el título de la actividad. Harán un dibujo relacionado y al lado de cada alimento pondrán si les parece sano y nutritivo o por el contrario les parece que no es el adecuado para el desayuno... También anotarán aquellos que no conozcan. Al cabo de una semana se pondrán en común con los demás trabajos de los compañeros viendo las semejanzas y diferencias entre el desayuno de hoy en día y los desayunos que hacías nuestros abuelos.

#### 5. RUTINA DE DESAYUNO SANO PARA EL RECREO.

En coordinación con los padres se propondrá un desayuno saludable para cada día a la hora del recreo. Como por ejemplo:

- LUNES: Lácteos
- MARTES: Frutas y Zumos



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – MES 1 DE 2011

- MIÉRCOLES: Bocado
- JUEVES: Dulces caseros
- VIERNES: A elegir entre los anteriores.

#### 4. BIBLIOGRAFÍA.

- *Desayuno. Maest@*, Editorial Ediba, Número 84 (24).
- *Desayuno sano*. Extraído el 5 de octubre de 2010 desde <http://www.primaria.profes.net>.

#### Autoría

---

- Nombre y Apellidos: INÉS MARÍA ÚBEDA GÁZQUEZ
- Centro, localidad, provincia: ALMERÍA
- E-mail: india-sport@hotmail.com