

PROPUESTAS *para trabajar en el aula*

Y yo, ¿cómo desayuno?

- 1 ¿Desayunas?
 - a) Nunca
 - b) A veces
 - c) Sí, todos los días
- 2 ¿Qué desayunas?
 - a) Sólo un alimento, por ejemplo leche
 - b) La mayoría de los días dos alimentos, como leche con cacao y pan
 - c) Tres alimentos distintos: fruta o zumo, leche con tostadas de pan
- 3 ¿Cuánto tiempo tardas en desayunar?
 - a) Poco, menos de 5 minutos
 - b) Entre 5 y 10 minutos
 - c) Tranquilamente, más de 10 minutos
- 4 ¿Cambias tu desayuno?
 - a) No, siempre desayuno lo mismo
 - b) Los fines de semana y en vacaciones
 - c) Cambio casi todos los días

Ahora suma: Cada respuesta **a)** vale **1 punto**
Cada respuesta **b)** vale **2 puntos**
Cada respuesta **c)** vale **3 puntos**

Otras ideas para desarrollar en clase

- ▶ *Tipos de fruta y características. Fruta de temporada y local. Frutas de Asturias.*
- ▶ *Tipos de cereales y de panes, harinas integrales y refinadas. Cereales de Asturias.*
- ▶ *La leche y sus derivados. Identificar los menos saludables (grasa y aditivos).*
- ▶ *Qué alimentos de los mencionados se producen en ecológico en Asturias (www.copae.es).*
- ▶ *Elaborar varios tipos de desayuno saludable, combinando adecuadamente los tres grupos de alimentos e incorporando algún ingrediente ocasional.*

El resultado te indicará qué tal lo haces...

- 10-12 puntos:** ¡Enhorabuena! Mantén este hábito de desayunar toda la vida.
- 7-9 puntos:** Está bastante bien, pero se puede mejorar, inténtalo ahora que conoces lo que es más adecuado.
- Menos de 7 puntos:** Algo marcha mal. Tu desayuno no es adecuado; revísalo a fondo en casa con la ayuda de este folleto informativo.



El desayuno es la primera

Programa Alimentación Saludable y de Producción Ecológica en los Comedores Escolares de Asturias

Un desayuno saludable es clave

Cuando te despiertas, tu cuerpo no ha recibido ningún alimento durante varias horas.
El desayuno le proporciona la energía y los nutrientes que necesita para empezar bien el día.

Un desayuno saludable: Equilibra nuestra alimentación diaria.
Es necesario para un buen crecimiento y desarrollo.
Mejora el rendimiento físico e intelectual.
Es un buen hábito que adquirimos para toda la vida.



Y por todo ello, mejora nuestra salud.

Debe incluir un alimento de cada uno de estos grupos

El desayuno requiere un tiempo y un lugar

Es importante reservar un tiempo para desayunar antes de salir de casa y, si es posible, en familia.



Disfrutar el desayuno antes de ir a la escuela, mejora la atención y la capacidad de aprendizaje.
Algunos estudios sugieren que las personas que desayunan regularmente son menos propensas a tener un peso excesivo, pues evita el comer entre horas productos inadecuados.

FRUTA

Una pieza mediana de fruta fresca y de temporada.

También puede optarse por un vaso pequeño de zumo natural, sin olvidar que la pulpa de la fruta contiene la mayor parte de fibra, vitaminas y minerales.
La fruta aporta agua, vitaminas, minerales y fibra, así como hidratos de carbono sencillos.



CEREAL

Puede ser pan, cereales de desayuno (sin añadidos, bajos en sal y en azúcar) o galletas sencillas (tipo maría).

Aporta hidratos de carbono complejos, proteína vegetal, vitaminas, minerales y fibra.
Puede sustituirse ocasionalmente por dulces caseros (bizcocho, galletas...).



LÁCTEO

Un vaso de leche o un yogur natural o una porción de queso fresco.

Aporta proteína de origen animal, grasa, vitaminas y minerales.
El total de leche y derivados NO debe superar 3 unidades al día (medio litro).



Estos tres pilares básicos del desayuno pueden complementarse/variarse con otros alimentos que lo enriquecen y le aportan variedad: **mermelada, mantequilla, miel...** También es muy saludable el **pan con tomate o con aceite de oliva.**

