

El desayuno

La importancia de la primera comida del día

Objetivo general de la intervención:

Brindar información y herramientas prácticas a docentes y alumnos desde preescolar a 6 to. año de la Escuela Primaria (EP), para fomentar actitudes positivas que los ayuden a realizar elecciones más saludables y nutritivas de los alimentos que consumen en el desayuno.

“El desayuno completo aporta aproximadamente el 25% de la energía y nutrientes que requiere el organismo para cubrir sus necesidades diarias. Numerosas investigaciones afirman que los niños y adolescentes están perdiendo, con el transcurso del tiempo, el hábito de desayunar. A su vez, este hábito también disminuye a medida que crecen en edad. De las comidas realizadas a lo largo del día, el desayuno es la se saltean con mayor frecuencia. Los niños y adolescentes que omiten o realizan de manera incompleta el desayuno no consiguen cumplir con las recomendaciones diarias de vitaminas y minerales, particularmente del calcio.”

Un desayuno balanceado y completo incluye idealmente un alimento de cada uno de estos 3 grupos:



Grupo de leche, yogur y queso



Grupo de cereales



Grupo de frutas



Está científicamente demostrado que los niños que realizan un desayuno saludable todos los días, tienen mejor rendimiento físico e intelectual en la escuela.

Es fundamental disponer de tiempo suficiente para poder cumplir con esta primer comida del día.