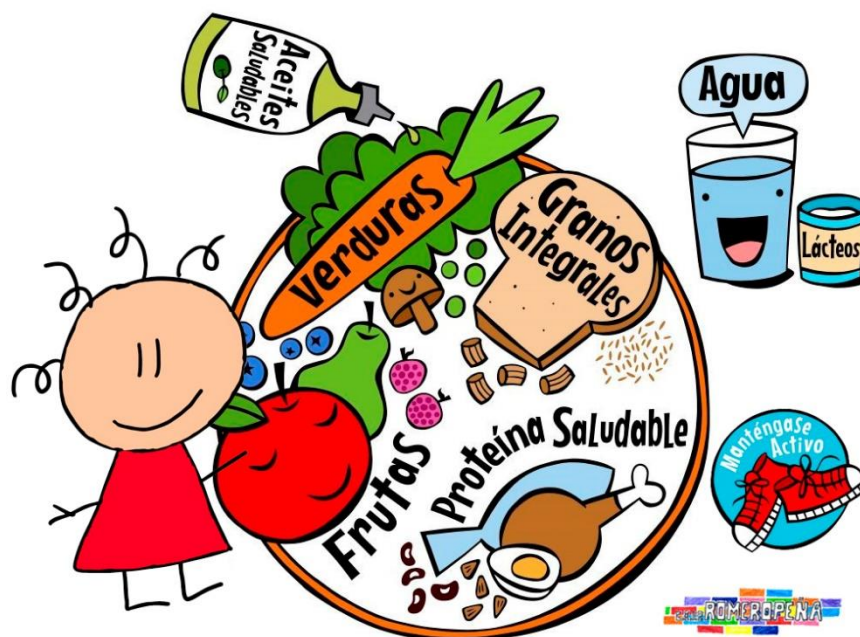




DESAYUNO PEDAGÓGICO



Hola Familias del CEIP Romero Peña. Desde el Equipo del Proyecto Escolar de Salud (PES) os queremos trasladar nuestra propuesta de DESAYUNO PEDAGÓGICO.

Este no es un desayuno en el que cada día haya que traer un tipo de alimento concreto. Este desayuno se fundamenta en las últimas tendencias en nutrición las cuales se basan en la presencia de un plato o menú combinado en el cual aparecen varios de estos alimentos. Hablamos de la presencia de algo de frutas y verduras, lácteos, cereales, frutos secos,... Es una pequeña cantidad de cada uno de ellos, pero al fin y al cabo todos estos grupos de alimentos están presentes en cada uno de los días.

Este tipo de desayuno (o merienda si también lo quieren llevar a cabo en casa) suele presentarse en tappers compartimentados en los cuales se muestra al niñ@ diferentes alimentos. Les presentamos algunas imágenes al final de este documento.

Antes, queremos hacerles llegar algunas consideraciones para cada tipo de alimento, dado que hay mucha discrepancia y confusiones en ello, y dado también lo observado y evaluado en el día a día de los desayunos de sus hij@s.

- **Lácteos:** El beneficio de los lácteos es evidente, pero siempre y cuando hablemos de lácteos naturales y sin azúcares añadidos. Estos deben ser enteros, no es necesario que sean semi o desnatados. Hablamos aquí de yogures naturales, queso, quesitos, leche (la hay en pequeños blick).

Cualquier otro, y más si supera los 10 gr de azúcar por cada 100 gr ya deja de ser un alimento saludable y se convierte en todo lo contrario. No nos valen tampoco los batidos azucarados, muy típicos estos entre los más pequeños.



- **Frutos Secos:** Los frutos secos son muchos y variados, e incluso los hay de temporada. Su aporte en proteínas y grasas saludables es evidente cuando hablamos de estos en su estado natural o en todo caso tostados.

Debemos evitar que estos vengan fritos o normalmente combinados con revueltos o cocteles de aperitivo.

- **Bocatas:** Los bocatas pueden ser más o menos saludables en función del tipo de pan y del contenido del mismo. Es mucho más beneficioso para nuestra salud el pan del día al pan procesado o de molde, y el integral al normal.

Por otro lado, en el contenido debemos inclinarnos más por alimentos ricos en proteínas y bajos en grasas saturadas: Queso, Jamón, Atún, bocatas vegetales,... Debemos evitar la charcutería y sobre todo los denominados bocatas de nocilla que están tan de moda.

- **Frutas:** Hay una gran variedad y las hay de temporada,... No podemos caer en el error de sustituirlas por zumos. Debemos evitar los zumos industriales, e incluso saber que el zumo de una naranja recién exprimida no va a sustituir nunca a una naranja. En el jugo solo nos llevamos los azúcares simples. La fibra, los minerales, las vitaminas y los azúcares complejos se quedan en el exprimidor.

Debemos reforzar estos alimentos naturales y extenderlos incluso al resto de días de la semana.

Importante: Los zumos no son fruta.

- **Cereales:** Aquí nos encontramos con uno de los principales problemas de la alimentación. Estamos abusando de bollería industrial y alimentos procesados. Alimentos hechos con harinas muy refinadas y una gran cantidad de azúcares añadidos.

El mercado ofrece pocas opciones saludables en este sentido. Aun no siéndolo, la bollería casera o del día a día siempre será más saludable que cualquier tipo de procesado industrial.

Hacerlo tú mismo, el uso de harinas alternativas al trigo (maíz, arroz, ...) y una menor cantidad de azúcar en las recetas es la mejor opción.

- **¿Y de beber?** Lo mejor agua. Evita los zumos por su gran cantidad de azúcar, ya sean industriales o no, o los batidos y cualquier lácteo bebible que no sea natural.

Lo fácil, lo rápido, lo económico y lo menos comprometido es alimentarse mal. Nadie ha dicho que sea fácil comer bien, y tampoco nadie pone en duda de la importancia de la alimentación de nuestro@s hij@s. No debemos confundir el ser con el estar. Que esté bueno, no quiere decir que sea bueno. Ell@s no son conscientes ni de su alimentación ni de su salud. Y nosotr@s, sus padres y madres, somos los responsables de su alimentación y de su salud.



Solo tenemos que pensar en lo NATURAL. Los alimentos, cuanto más se parezcan a como realmente proceden de la propia naturaleza, muchísimo mejor. El resto no dejan de ser procesados cargados de ingredientes poco saludables.

Desde el Equipo PES tenéis todo nuestro apoyo. Estamos a vuestra disposición para cualquier duda, consulta o sugerencia.

Como ya saben, contamos en el centro con nuestra enfermera escolar, que en cuestiones de salud es y será un importante pilar en el que apoyarnos.

Atentamente, vuestro Equipo PES.

