


Actividad 1. DESAYUNO SALUDABLE

<p>Empezamos con unos DATOS</p> 	<p>¿Sabías que un reciente estudio nos dice que el 23% de los escolares asturianos no desayuna?</p> <p>¿Y qué esas cifras son peores a medida que tenemos más edad, yendo del 11% en 1ºESO al 33% en bachillerato?</p> <p>Y si desayunamos, ¿tenemos un desayuno adecuado?</p> <p>¿Sabes que el 67% de los alumnos asturianos –ESO y bachillerato- no come algo tan básico como la fruta en todo el día?</p> <p>Y sin embargo casi un 90% consume diariamente productos nocivos para el cuerpo como bollería industrial, refrescos o comida rápida grasa.</p>
--	--

En la siguiente unidad vamos a reflexionar sobre la importancia de un buen desayuno y vamos a construir nuestro propio desayuno diferenciando alimentos imprescindibles, optativos y aquellos que no debemos incluir.

¿Por qué desayunar?

Algunas de las consecuencias de saltarse el desayuno son *decaimiento, falta de concentración y mal rendimiento físico y mental*, algo fundamental si esa mañana vienes al instituto o si es día de deportes, actividades con amigos, etc.

Y es que sin desayuno no tenemos **glucosa** -nuestro principal combustible energético- que encontramos en los hidratos de carbono principalmente. Es decir: no tenemos gasolina

Hay que recordar que a primera hora de la mañana el organismo lleva ya entre 8 y 10 horas sin recibir ningún alimento (las que llevamos durmiendo).

En edades escolares, esto condicionará el aprendizaje y acarrea un descenso del rendimiento, ya que la capacidad de *expresión, de memoria, de creatividad y de resolución de problemas* quedan particularmente afectadas. Estas observaciones han quedado demostradas en diferentes estudios.

"Es que no me entra nada". Excusas.

Muchas de las excusas que nos encontramos en los chicos y las chicas que no desayunan es que a esas horas "*no les entra nada*". Eso no es más que una excusa ya que sabemos que el cuerpo tiene la capacidad de adaptarse y "entrenarse" en lo que le propongamos, y comer nada más levantarse es una de esas cuestiones básicas.

Así que si eres de los que no desayunan empieza a entrenar esa capacidad, poco a poco, con constancia sabiendo que el resultado final va a ser muy beneficioso para ti.

Otra de las excusas es la *falta de tiempo*. Los alum@s que se levantan muy justos para venir al centro se van de casa sin probar bocado. ¡¡ORGANÍZATE!! Levántate antes y añade esas horas de sueño a lo que haces por la noche; menos TV, ordenador y... asegúrate de dormir siempre entre 7 y 8 horas.

DESAYUNO SANO Y COMPLETO. ¿Qué "jugadores" formarán mi EQUIPO DE DESAYUNO?

Para formar tu desayuno saludable, variado y equilibrado debes "fichar" jugadores/as. Eso hará que tu EQUIPO DE DESAYUNO sea el *mejor de la cancha*.

A continuación te proponemos una serie de Jugadores/as.

Los **jugadores/as esenciales** deben estar siempre representados en tu desayuno, con al menos un alimento por cada uno de ellos. Los ficharás de los equipos: *Cereales, Lácteos, Frutas y Verduras*





Los **jugadores/as optativos** pueden estar en tus equipos, tú decides en base a tus gustos, apetencias, etc. No los incluyas todos cada día pero procura que a lo largo de una semana hayas consumido, al menos una vez, todos. Son *embutidos, aceite de oliva, frutos secos y miel*.

La **bebida** complementará de manera saludable y rica tu desayuno

JUGADORES ESENCIALES

	<p>Equipo Cereales Pan, tostadas, copos... Mejor si son integrales, ya que aportan fibra que ayuda al correcto funcionamiento del intestino y a una inferior absorción de las grasas. Proporcionan hidratos de carbono que aporta energía, vitaminas y minerales. Los hidratos de carbono son transformados en glucosa. No conviene tomar cereales con aportes excesivos de azúcar.</p>
	<p>Equipo Lácteos Leche, preferentemente desnatada, queso (mejor si es fresco, tipo burgos o en crema 0%), yogur desnatado...</p>
	<p>Equipo Frutas Resulta preferible tomar la ración de fruta entera en lugar de en zumo, ya que se pierde gran cantidad de fibra. Aportan hidratos de carbono, agua, vitaminas, fibra y minerales fundamentales para los pequeños, como el calcio y el fósforo para los huesos y dientes, el hierro que compone la sangre y el magnesio para los músculos.</p>
	<p>Equipo Verduras Una ensalada puede ser una excelente opción para construir un desayuno: lechuga, tomate o cebolla pueden completarse con una pieza de fruta o queso fresco para completar un plato de varios "equipos". Ah! Y no olvides "regarla con aceite de oliva y... ¡equipo nuevo!</p>

JUGADORES OPTATIVOS

	<p>Algunos embutidos Lo ideal son fiambres poco grasos, como pollo y pavo. No es muy recomendable tomar gran cantidad de embutidos en el desayuno, si se deja para el almuerzo resulta mejor opción. Pueden añadirse ahumados de pescado tipo salmón, por ejemplo.</p>
	<p>Aceite de oliva Unas gotas aumentan el colesterol bueno y evitan enfermedades cardiovasculares.</p>
	<p>Frutos Secos También se puede incorporar frutos secos (evita que sean salados ni industrializados, compra frutos secos naturales en fruterías o supermercados, no en kioskos)</p>
	<p>Miel Importante fuente energética.</p>

PARA BEBER: Agua - Zumos naturales, de frutas exprimidas en casa - Café, té o cola cao

Tarea Competencial 1

En el buffet libre del hotel



Vamos a construir nuestro propio desayuno por “segmentos”.

Imagina que estamos de vacaciones en un hotel con el sistema de desayuno “buffet libre”. ¡Vamos a desayunar!

Veamos, vamos a tener 4 recipientes y tú vas a decidir qué incluir en cada uno de ellos. Con una buena elección debes asegurarte haber incluido al menos un elemento de los equipos esenciales y tú decides si incluyes de los equipos optativos, ok?

Adelante.

Nos damos un paseo por el buffet y vemos las siguientes zonas:


- ✚ Una zona con **productos lácteos**: leche (entera, desnatada y semidesnatada), queso fresco (tipo Burgos), queso manchego y yogures desnatados de sabores. Aquí hay para añadir a la leche (fría o caliente) café, té o cola cao.
- ✚ Una zona de **productos para ensalada**: con lechuga, tomate cherry, cebolla y espárragos. Aquí puedes encontrar aceite de oliva.
- ✚ Una zona con **embutidos y ahumados**: chorizo, salchichón, pechuga de pavo, ahumados de trucha y salmón.
- ✚ Una zona de **frutas**, muy variada, con naranja, manzana, plátano, pera, kiwi y melón. Aquí hay **zumos naturales** de esas frutas
- ✚ Una zona de **productos cocinados**: tortillas, huevos fritos, filetes de cerdo y chorizos fritos.
- ✚ Una zona de **cereales y bollería industrial** (productos industrializados). Los cereales son copos de avena y muesli con chocolate. La bollería incluye donuts, cruasán y pastelitos variados. Aquí puedes encontrar miel.

Tendremos los siguientes segmentos:





1. VASO.
2. TAZA
3. PLATO
4. BOL

En el buffet hay los alimentos antes comentados. Sólo puedes completar una vez cada segmento, es decir, no puedes decidir en la taza tomarte un café y cuando acabes, un té. No puedes repetir.

Hay cantidad de comida más que suficiente para tener un buen desayuno completando solamente una vez cada segmento. Sigue el ejemplo:

SEGMENTO	RECIPIENTE	JUGADORES QUE INCLUYES	EQUIPOS INCLUIDOS
4	BOL 	Haré una ensalada con lechuga, tomate cherry y espárragos. Añadiré aceite de oliva y un puñado de nueces así como un kiwi troceado	VERDURAS FRUTAS ACEITE DE OLIVA FRUTOS SECOS

¿Qué eliges?

SEGMENTO	RECIPIENTE	JUGADORES QUE INCLUYES	EQUIPOS INCLUIDOS
1	VASO 		
2	TAZA 		
3	PLATO 		
4	BOL 		

Ese es tu desayuno. Vamos a hacer un listado de los alimentos elegidos. Pon el alimento y la cantidad (si es un vaso, una pieza o un puñado... no hace falta usar medidas "oficiales" en gramos, litros, etc.):

JUGADORES ESENCIALES

	Equipo Cereales.
	Equipo Lácteos
	Equipo Frutas
	Equipo Verduras

JUGADORES OPTATIVOS

	Algunos embutidos
	Aceite de oliva
	Frutos Secos
	Miel

PARA BEBER

--

OTROS

<p>De la zona de productos cocinados:</p> <p>De la zona de bollería industrial:</p>

Reflexiona...

1º ¿Crees que es un desayuno variado y equilibrado? Razona tu respuesta

2º ¿Crees que es una buena cantidad de alimentos o por el contrario te has pasado o quedado corto?

3º Fíjate en aquellos alimentos que has escogido del pasillo de productos cocinados. ¿Crees que son adecuados y saludables? ¿Qué tienen de positivo o negativo? Comparte la opinión con tus compañeros

4º Fíjate en aquellos alimentos que has escogido del pasillo de bollería industrial. ¿Crees que son adecuados y saludables? ¿Qué tienen de positivo o negativo? Comparte la opinión con tus compañeros