

Nombre _____



El desayuno en casa y en la escuela.

Es desayuno es una de las comidas importantes del día. Es tan importante que algunos estudios concluyen que un desayuno inadecuado puede estar relacionado con diversos problemas de salud presentes y futuros, y con el bajo rendimiento escolar.

Otros estudios, nos alertan también que entre un 10-15% de jóvenes no desayunan, o lo hacen de manera insuficiente, ¡cifra que llega al 30-35% cuando son adolescentes!

Descubre en esta presentación de Genially si ya desayunas bien y porqué es tan importante



Nombre _____

Trabajo individual

- 1 _ El desayuno completo. Comprensión lectora.
- 2 _ Distribución de energía durante el día. Autoevaluación.

1 _ El desayuno completo. Comprensión lectora.

Teniendo en cuenta lo que has leído en la presentación de Genially anterior, ahora toca ver si ha quedado todo claro y sobre todo... Saber si ya desayunas bien.

Responde Verdadero o Falso a las siguientes afirmaciones de la [encuesta de Google Forms "Hora de cargar las pilas"](#) y luego pon en común tus respuestas con el resto de la clase.

2 _ Distribución de energía durante el día. Autoevaluación.

Nuestro cuerpo necesita energía durante todo el día y la obtiene a través de una dieta saludable.

HORA DE CARGAR BATERÍAS
Y tú ¿ya desayunas bien?

¿Cada cuánto recargas tu las pilas?

Nuestro cuerpo necesita energía durante todo el día y la obtiene a través de una dieta saludable:

- Entre el 50 - 60% a través de alimentos ricos en hidratos de carbono: cereales y sus derivados, legumbres, frutas...
- El 20 - 30% a través de alimentos ricos en grasas: aceite de oliva, frutos secos y semillas son los que debemos priorizar
- 10 - 20% a través de alimentos ricos en proteínas: carne, huevos, pescados y mariscos.

¿Y qué cantidad de energía deberíamos aportar en cada comida?

Las necesidades de energía de cada persona se calculan en función del sexo, actividad física y edad. En las 5 comidas que hacemos durante día, el cuerpo obtiene la energía que necesita para afrontar, entre muchas otras cosas, las siguientes horas de actividad física e intelectual.

| APORTACIÓN DE ENERGÍA | COMIDA DEL DÍA |
|-----------------------|------------------------|
| 15- 20% | Desayuno en casa |
| 5- 10% | Desayuno en la escuela |
| 30% | Comida |
| 15% | Merienda |
| 30% | Cena |

Y la energía que nuestro cuerpo no acaba utilizando, se acumula en el organismo en forma de grasa corporal.

Pararse unos minutos y analizar cómo hacemos las cosas nos ayuda a reconocer si es necesario mejorar nuestros hábitos.

La forma de alimentarnos no es una excepción. Analizar qué y cuándo comemos, nos ayuda a entender si nuestro cuerpo recibe los nutrientes que realmente necesita para crecer con salud.

En muchas ocasiones, saltarse el desayuno en casa es por falta de tiempo al levantarse tarde.

Y, también en muchos casos, llevar alimentos de picoteo para el desayuno en la escuela, es porque nos dio pereza preparar un bocadillo, unos frutos secos o una pieza de fruta antes de salir de casa o la noche anterior.

En la [presentación de CANVA ¿Cada cuánto cargas tú las pilas?](#), tienes información sobre qué alimentos aportan energía y cómo se distribuye las necesidades de energía en cada comida.

Nombre _____

Una vez visualizado el vídeo, **¿qué tal si tú mismo evalúas cómo recargas las pilas?** Completa la siguiente ficha desde tu mismo equipo* y averígualo. ¡Ánimo!

A qué hora...

Te levantas por la mañana Sales de casa por la mañana

A qué hora...

| | | | | |
|----------------------|-------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| Desayunas en casa | Desayunas en la escuela | Comes | Meriendas | Cenas |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

Qué sueles tomar....

| | | | | |
|------------------------|------------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| En el desayuno en casa | En el desayuno en la escuela | Para comer | Para merendar | Para cenar |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

¿Crees que el desayuno en casa + el desayuno en la escuela representa más o menos, sobre un 20 - 25% de lo que tomas durante todo el día? SI NO

¿Tienes alguna propuesta para poder mejorar tu desayuno en casa o en la escuela?

*Los resultados de esta autoevaluación individual servirán para el debate, planteado más adelante: "Ayunadores vs desayunadores"

Nombre _____

Trabajo en equipo

- 1 _ Un desayuno completo y saludable para cada día de la semana. Investigación.
- 2 _ Ayunadores versus desayunadores. Debate

1 _ Un desayuno completo y saludable para cada día de la semana. Investigación.

Para que la alimentación sea saludable debe ser variada y equilibrada. Este criterio es de aplicación en cualquier comida del día. De la misma manera que para comer al mediodía no tomas siempre los mismos alimentos, en el desayuno en casa y en la escuela es importante variar. Todos los días cereales y bocadillo de embutido... ¡es muy aburrido!

Os proponemos que trabajéis en equipo, investigando qué alimentos podéis tomar para desayunar en casa y en la escuela.

Luego tendréis que organizar un calendario de desayunos para toda una semana de lunes a domingo, teniendo en cuenta lo que habéis aprendido en las actividades individuales.

Al final, cada equipo presenta al resto su calendario de desayunos y podéis subirlo al blog del centro escolar para promover los desayunos completos y saludables en todas las aulas.

Para ello, podéis utilizar una plantilla como la que os proponemos en este [enlace de CANVA](#).

2 _ Ayunadores versus desayunadores. Debate

Os proponemos un debate muy interesante. A partir de la autoevaluación que habéis realizado en la actividad individual número 2, tendréis que organizaros en dos grupos. Por un lado, los que Desayunan en casa y, por otro lado, los que desayunan poco o nada, intentando que el número de integrantes esté más o menos compensado.

Nombre _____

Una vez divididos en dos grupos, cada uno de ellos generará sus argumentos que luego tendrá que defender en el debate, basándose en sus conocimientos sobre alimentación saludable.

Os proponemos que pongáis en común vuestra información y generéis vuestros argumentos en las cuestiones que os planteamos a continuación:

