#alimentaciónsaludable

Entre 4 y 8 años

EL **DESAYUNO** ¿ES LA COMIDA MÁS IMPORTANTE DEL DÍA?

Habitualmente escuchamos esta frase. Conozcamos más sobre el rol de nuestra primera comida diaria y la necesidad de valorarla.

Fundación Arcor Argentina
Instituto Arcor Brasil
Fundación Arcor Chile

Programa Aprendiendo a disfrutar para crecer saludable

grupo Arcor

Los **hábitos alimentarios** son parte de nosotros: se forman desde nuestro nacimiento y se afianzan mientras crecemos, en la infancia y adolescencia. Por eso son también parte de nuestras costumbres socioculturales

Estos hábitos se desarrollan en los diferentes espacios de socialización y aprendizaje cotidianos, con los alimentos ofrecidos por la familia, la escuela y nuestras rutinas; es así que es tan importante la influencia de múltiples factores socioeconómicos.

DESAYUNAR

El desayuno es uno de los hábitos alimentarios fundamentales, sobre todo en la infancia y la adolescencia. Luego de largas horas de ayuno, transcurridas entre la cena y el momento de despertarse al día siguiente, es necesario recuperar energía y nutrientes para poner el cuerpo en movimiento.

El desayuno aporta la energía necesaria para empezar una jornada y por ello es una de las comidas diarias más importantes. Se estima que debe cubrir entre el 25 % y 30 % de las necesidades nutritivas diarias e incluir

alimentos de tres de los grupos básicos: lácteos, cereales y frutas o verduras.

Pese a su relevancia nutricional, los estilos de vida contemporáneos han provocado que, por apuro, por aprovechar unos minutos más de sueño o, en ocasiones, por la economía, el desayuno se convirtiera en una de las comidas que con mayor frecuencia se omite o se hace mal. Algunas de las consecuencias de no desayunar o de hacerlo de un modo nutricionalmente deficiente son: decaimiento general, mal humor, dificultades de concentración y menor rendimiento físico e intelectual.

Desayunar es importante

Muchas investigaciones dan cuenta de la importancia del desayuno para un correcto desarrollo, su influencia en un peso corporal adecuado y su vínculo con mejores rendimientos escolares y con el aprendizaje. Estos estudios también resaltan la importancia del desayuno en los estudiantes de primaria, y especialmente en los adolescentes, ya que en su mayoría son quienes tienden a omitir esta comida o lo hacen sin compañía. Como resultado de ello, el desayuno se ha convertido en un hábito que ha perdido peso en la alimentación cotidiana.

¿CÓMO SE DESARROLLAN *hábitos alimentarios saludables?*

Una manera de hacerlo es distribuir los alimentos en cuatro comidas diarias: desayuno, almuerzo, merienda y cena; y sumar una colación a media mañana. Así evitamos consumir grandes cantidades de alimentos de una sola vez, y cada una de las comidas cubre distintas necesidades nutricionales. Es importante tener en cuenta que el mayor aporte nutritivo debe estar en el desayuno, el almuerzo y la cena.

Entre 4 y 8 años

SUGERENCIA **DIDÁCTICA**

El educador plantea a los niños y niñas hacer una breve encuesta entre los adultos mayores de su familia, para que les cuenten cómo era el desayuno durante su infancia, qué alimentos consumían, si lo hacían en compañía de otros o si lo hacían con ganas, entre otras.

Una vez que hayan recopilado la información la comparten con los compañeros, debatiendo sobre los cambios y continuidades, sobre cuáles alimentos predominan, cuáles aportan más nutrientes y si cambiaron los hábitos de desayuno en la familia.

CONTENIDOS **RELACIONADOS**

Para ampliar la información sobre la importancia de la alimentación saludable y el desayuno y sus múltiples posibilidades, te recomendamos participar del curso autogestionable y gratuito **“A comer saludable también se aprende”** en nuestro portal educativo.

https://portaleducativo.fundacionarcor.org/

Fundación Arcor Argentina
Instituto Arcor Brasil
Fundación Arcor Chile

Programa Aprendiendo a disfrutar
PARA CRECER SALUDABLE

grupo ARCOR