

#alimentaciónsaludable

Entre 9 y 13 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.

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.

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.

Desayunar es importante



¿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 9 y 13 años

SUGERENCIA DIDÁCTICA

Se propone pensar en cuál de las cuatro comidas habituales en un día es la más importante. Se debate y el educador ayuda a los niños y niñas a formular, en equipos, argumentos sobre la importancia de cada una de las comidas.

Se puede hacer un cierre con los argumentos más sólidos y mejores defendidos. A partir de ellos elaborar una carta de presentación de cada comida (o darle formato de perfil de redes sociales, por ejemplo, según la edad del grupo) que señale sus principales características, necesidades nutricionales y ejemplos de alimentos sugeridos en cada caso.



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/>

