



Empoderamiento nutricional (y II): *Diseño de desayunos*

FICHA
40a

Objetivos

- EMPODERAR AL ALUMNADO EN UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.
- ENSEÑAR CONOCIMIENTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN Y HÁBITOS DE CONSUMO SALUDABLES.
- CONCIENCIAR AL ALUMNADO DE SU RESPONSABILIDAD EN SU ALIMENTACIÓN.
- AUTOCUIDADO Y CAPACIDAD DE DETECCIÓN DE TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA QUE REQUIERAN INTERVENCIONES DE PROFESIONALES DE LA SALUD.
- TRASLADAR EL EMPODERAMIENTO NUTRICIONAL DEL ALUMNADO AL ÁMBITO FAMILIAR.

Curso y ámbitos/Áreas/Materias _____

Edad recomendada _____

3º y 4º de ESO y Bachillerato.

- Ciencias de la Naturaleza.
- Tecnología.
- Biología. Cultura Científica.
 - Alimentación humana. Hábitos alimenticios saludables.
 - Estilos de vida saludable.

Alumnado de 14 a 18 años.

Descripción de la actividad/Metodología_____

El alumnado ha reflexionado sobre cómo y porqué desayuna, o no desayuna.

Se planteará qué quiere desayunar cada alumno/a. Se fomentará la responsabilidad individual a la hora de planificar un desayuno más completo, más variado, más sano, acorde con las actividades diarias. Se insistirá en que pueden decidir sus propios desayunos. Se promoverá trasladar a sus familias las decisiones del alumno/a.

Se propondrá que cada alumno/a diseñe su desayuno y para eso se trasladarán algunas recomendaciones básicas, desayunos clásicos (se pueden introducir nociones sobre desayunos en otras culturas, productos de proximidad...), y desayunos más rupturistas. Se pretende provocar en el alumnado el interés por conocer nuevos alimentos, nuevas propuestas para desayunar, siguiendo siempre pautas saludables.

También se propondrán desayunos para los días en los que hacen deporte por la mañana, y para otras situaciones especiales, celebraciones, para compartir con la familia o amistades, etc. Sorprender puede ser un buen incentivo.



Aukeratu
osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige
comer sano
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD

Se puede pedir que se haga feedback en los casos en que las nuevas planificaciones de desayuno hechas en clase se hayan trasladado al hogar y se hayan adoptado en la práctica, ya sea de forma total o parcial, y ya sea solamente por el propio alumnado o por toda su familia.

En atención a la diversidad, para el alumnado con NEAE se dispondrá de los recursos humanos precisos (PT, educador o educadora, logopeda) y les ayudarán activamente profesorado, tutores o tutoras o alumnado ayudante, según las necesidades concretas.

Calendario tipo/Duración _____

2 sesiones (de 45 minutos cada una).

Ámbito de la actividad _____

Comedor escolar Aula Casa Otros

Recursos necesarios _____

Humanos:

Tutor/a.

Materiales:

Ordenador preferentemente, o documentación impresa.

Indicadores de la actividad _____

Mediante evaluación continua se valorará si:

- El alumnado ha diseñado su desayuno saludable.
- El alumnado ha puesto en práctica su desayuno saludable y/o ha incorporado pautas del mismo en la práctica de desayuno de su familia.

Para más información (experiencias previas, material de apoyo, bibliografía...) _____

Experiencias previas:

- <http://www.residenciasarria.com/blog/desayuno-clave-alimentacion-sana-estudiante/>
- <http://www.residenciasarria.com/blog/desayunos-energeticos-universitarios/>

Material de apoyo:

- <http://www.fen.org.es/index.php/actividades/publicacion/recomendaciones-nutricionales-para-un-desayuno-adecuado>
- https://www.clara.es/bienestar/alimentacion/desayunos-saludables-ideas-faciles_11586/18
- <https://listas.20minutos.es/lista/los-50-mejores-desayunos-del-mundo-373017/>
- <https://www.dietistasnutricionistas.es/el-desayuno-de-los-deportistas-1a-parte/>
- <https://www.dietistasnutricionistas.es/ideas-desayunos-deportistas-despues-entrenar/>
- <https://www.aboutespanol.com/la-alimentacion-del-adolescente-deportista-23092>

Bibliografía:

- Alliot X, da Quinta N, Chokupermal K, Urdaneta E. Involving children in cooking activities: A potential strategy for directing food choices toward novel foods containing vegetables. *Appetite*. 2016. Aug 1; 103:275-285.
- E Jarpe-Ratner, S Folkens, S Sharma, D Daro, N. K. Edens. An Experiential Cooking and Nutrition Education Program Increases Cooking Self-Efficacy and Vegetable Consumption in Children in Grades 3–8. *Journal of Nutrition Education and Behaviour*. Elsevier. Volume 48, Issue 10. 2016. Pages 697-705.
- Sánchez JA, Serra LI. Importancia del desayuno en el rendimiento intelectual y en el estado nutricional de los escolares. *Rev Esp Nutr Comunitaria* 2000; 6-(2):53-95.
- I. Fernández Morales, M.ª V. Aguilar Vilas, C. J. Mateos Vega y M.ª C. Martínez Para. Relación entre la calidad del desayuno y el rendimiento académico en adolescentes de Guadalajara (Castilla-La Mancha). *Madrid. Nutr. Hosp.* vol.23 no.4. 2008.



Empoderamiento nutricional (y II): *Diseño de desayunos*

FICHA
40b

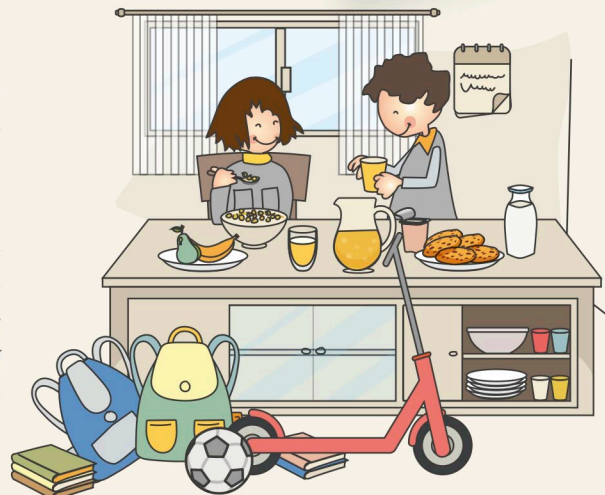
FICHA TUTOR/A

Este trabajo puede abordarse como continuación (uso recomendado), de la ficha AUTOENCUESTA (Empoderamiento nutricional y I), o de forma independiente.

Si se aborda esta actividad de forma independiente, conviene hacer una breve introducción al objeto de trasladar al alumnado la oportunidad favorable de desayunar. Plantear por qué no desayunamos, o por qué no lo hacemos bien (desgana, prisa, pereza...), así como insistir en el planteamiento de variar de desayunos según el tipo de actividad diaria, que sirva como inicio de la actividad.

Si se ha realizado y valorado ya la AUTOENCUESTA, estamos en disposición de que el alumnado reciba nuevas ideas para elaborar y poder variar sus desayunos.

La línea clásica de desayuno, basada en el consumo de tres alimentos: fruta, cereales y lácteo, puede fortalecerse e innovarse con variantes de este tipo de alimentos, para evitar que el desayuno aburra y provoque deserciones. Se deben plantear alternativas al clásico “zumo, leche y galletas” tanto o más saludables.



RECOMENDACIONES:

- Todo tipo de frutas, mejor enteras, en vez de zumo. Si se toma zumo, natural y en pequeña cantidad.
- Otros lácteos, como quesos frescos y yogures.
- Bebidas vegetales, en caso de alergias a leche de vaca.
- Pan, panes integrales o cereales sin edulcorar, mejor que las galletas.
- Frutos secos.
- Acompañamiento con grasas saludables (aceite de oliva...)

Se puede hablar de vitaminas, hidratos de carbono (incluidos los azúcares), grasas y proteínas.

Hay muchos ejemplos en los links de la ficha, que se pueden aprovechar para dar ejemplos de desayunos más o menos clásicos. En esta ficha adjuntamos algunos.

Podemos hablar, esporádicamente y para añadir variedad (aunque suelen ser más caros), de desayunos más rupturistas con cereales de reciente introducción en el mercado (chía, mijo, kamut...), frutas exóticas (mango, piña, lichis...), conservas de pescado o ahumados, legumbres (humus...), etc.

Hay un link a desayunos de otras partes del mundo que pueden enseñarnos más variantes.

Si hay alumnado procedente de otros países, es un buen momento para darles protagonismo invitándoles a comentar las costumbres de desayuno de esos países. No es cuestión de criticar las composiciones, sino apoyar la introducción de nuevos alimentos saludables desconocidos para la población autóctona. Consiste en enriquecer.

Aukeratu
osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige
comer sano
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD

Se hará una reflexión sobre propuestas para desayunar cuando se va a hacer deporte. Es también el momento de promover la actividad física, porque el sedentarismo y la obesidad van de la mano.

La propuesta que hemos denominado clásica sigue sirviendo para un día en el que se va a hacer deporte: cereales (pan, avena... aporta hidratos de carbono) + lácteo (aporta algo de hidratos de carbono y proteína) + fruta (algo de fibra, más vitaminas y minerales). Para aportar energía se deberían tomar hidratos de carbono (cereales) y para tener una digestión sencilla es preferible evitar las grasas y el exceso de proteínas.

También es importante trasladar la idea de compartir las tareas del desayuno y disfrutar de la compañía, quizás más en días especiales, que permitan trasladar las ideas del alumno/a al ámbito familiar.

DESAYUNOS SALUDABLES

<http://www.fen.org.es/index.php/actividades/publicacion/recomendaciones-nutricionales-para-un-desayuno-adecuado>

1. **Desayuno Andaluz:** leche, tostadas con jamón serrano y tomate y fruta.
2. **Desayuno Franola:** bol de leche con granola y fruta.
3. **Desayuno Biscolón:** té o infusión con biscotes, tomate y queso fresco y fruta.
4. **Desayuno Tradicional:** zumo de naranja, yogur, piñones y tostadas con aceite y tomate.
5. **Desayuno Galletoria:** leche con galletas y fruta.
6. **Desayuno Frutiavén:** porridge con fresas y melón y puñado de avellanas.
7. **Desayuno Revuelto:** leche con huevos revueltos, tostada de aguacate.
8. **Desayuno Francés:** leche con crepes de mermelada y plátano.
9. **Desayuno Frutigur:** infusión o té con un bol de yogur con avena, mango y miel.
10. **Desayuno Blanco y verde:** leche con tostadas de aguacate y huevo cocido.
11. **Desayuno Kimerque:** infusión o té, tostadas con queso y mermelada y fruta.
12. **Desayuno Morao:** infusión o té, tostadas con tomate y un bol de yogur con ciruela y moras.
13. **Desayuno Pasa y punto:** leche, fruta, pasas y tostadas con queso y alcaparras.
14. **Desayuno Plaven:** infusión o té, fruta y un bol de yogur con avena, plátano y nueces.
15. **Desayuno Blanco y frito:** leche, tostada con huevo frito y fruta.
16. **Desayuno Oh la la:** infusión o té con un croissant mixto y un bol de yogur con fresas.
17. **Desayuno Quesimal:** leche, zumo de naranja y una tortita con requesón, almendras y miel.
18. **Desayuno Tuticolor:** leche con avena y una macedonia de frutas.
19. **Desayuno Chiwi:** zumo de naranja, un puñado de cacahuetes y bol de yogur con kiwi y chía.
20. **Desayuno Fresquito:** batido de mango, plátano y mandarina y tostadas con aceite, tomate y queso fresco.
21. **Desayuno El casi vegetal:** leche con un sándwich vegetal y fruta.
22. **Desayuno Madrileño:** café con leche, churros, fruta y un bol de yogur con nueces.
23. **Desayuno Flores rosas:** zumo de naranja, bol de yogur con fresas y biscotes con jamón york.
24. **Desayuno Veganito:** bebida de soja con tostadas de humus casero, fruta y almendras.
25. **Desayuno Bizcochuto:** zumo de naranja, café con leche, bizcocho y nueces.
26. **Desayuno Bailarín:** infusión o té, tostadas con tomate y atún, fruta y un bol de yogur con avellanas.
27. **Desayuno Mermadito:** leche, tostada con mantequilla y mermelada, fruta y nueces.
28. **Desayuno Claro de manguito:** infusión o té, fruta y un bol de yogur de soja con almendras y mango.
29. **Desayuno Alagua:** bebida de almendras, fruta y tostada con aguacate y salmón.
30. **Desayuno Naranja y blanquito:** café con leche, fruta y tostadas con queso y membrillo.
31. **Desayuno Caprichoso:** zumo de naranja, una magdalena y bol de yogur con fruta y piñones.