

# DESAYUNOS SALUDABLES E HIGIENE BUCODENTAL

## Recarga tu batería con el desayuno

### Campaña Escolar 2023-2024



Comunidad  
de Madrid

Dirección General de Salud Pública  
CONSEJERÍA DE SANIDAD

## CONSEJERÍA DE SANIDAD

Dirección General de Salud Pública

Área de Nutrición y Estilos de Vida

Autoría y revisión actualización 2023:

- Susana Belmonte Cortés
- Carmen Serrano Zarceño
- Salomé Naval Pellicer
- Marta De Diego Díaz Plaza
- Belén Martínez López
- Carlos Inat Huelamo
- Isabel Aguilar Fernández
- Silvia Sánchez Buenosdías
- María Nogales Selva
- Laura Pizzi Castellanos

Autoría y revisión año 2019:

- Susana García Gómez
- Laura Pérez Arcones
- Silvia Sánchez Buenosdías
- Juan Carlos Mateos Granados
- Belén Zorrilla Torrás
- M<sup>a</sup> Luisa González Pérez



## ÍNDICE

1.	JUSTIFICACIÓN.....	5
2.	OBJETIVOS .....	8
2.1	Objetivo General: .....	8
2.2	Objetivos Específicos:.....	8
3.	POBLACIÓN DIANA .....	8
4.	DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES.....	9
4.1	ACTIVIDADES DE COORDINACIÓN GENERAL.....	9
4.2.	ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD.....	10
4.2.1.	Actividades educativas dirigidas a los alumnos: .....	12
	1º CICLO DE PRIMARIA: PRÁCTICA DEL DESAYUNO SALUDABLE .....	12
	1er y 3er CICLO DE PRIMARIA. “PRÁCTICA DE CEPILLADO DE DIENTES” .....	16
	3er CICLO DE PRIMARIA. “TÚ DECIDES TU DESAYUNO” .....	20
4.2.2.	Sesiones y actividades educativas dirigidas al profesorado y a las familias. ....	37
	“HOY DESAYUNAMOS JUNT@S” y OTRAS ACTIVIDADES DE REFUERZO DIRIGIDAS A LAS FAMILIAS .....	51
	CONCURSO “HOY DESAYUNAMOS JUNT@S” .....	51
5.	RECURSOS MATERIALES .....	52
5.1.	ACTIVIDADES DIRIGIDAS A ALUMNADO: .....	52
5.1.1	1º-2º de educación Primaria: “PRÁCTICA DE DESAYUNO SALUDABLE “ .....	52
5.1.2	1º-2º, 5º-6º de educación Primaria: “Práctica del Cepillado de Dientes” .....	53
5.2.	SESIONES EDUCATIVAS DIRIGIDAS AL PROFESORADO Y A LAS FAMILIAS .....	54
	CONCURSO “HOY DESAYUNAMOS JUNTOS” .....	54
6.	EVALUACIÓN .....	54
7.	BIBLIOGRAFÍA.....	55

## 1. JUSTIFICACIÓN

La obesidad infantil está tomando proporciones alarmantes en muchos países y supone un problema grave que se debe abordar con urgencia ya que la obesidad tiene consecuencias físicas y psicológicas para la salud durante la infancia, la adolescencia y la edad adulta<sup>1</sup>.

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) establecidos por las Naciones Unidas en 2015 exigen que se ponga fin a la malnutrición en todas sus formas (meta 2.2 de los ODS) y una reducción de la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles (meta 3.4 de los ODS). Si se combate la obesidad, se avanzará en el logro de los objetivos.

Según el estudio ALADINO 2019<sup>2</sup> la prevalencia de sobrepeso en España en la población infantil española de 6 a 9 años es del 23,3% y la prevalencia de obesidad del 17,3%. Dentro de la obesidad, un 4,2% de los escolares estudiados presentaban obesidad severa.

Así mismo según datos del Estudio longitudinal ELOIN<sup>3</sup> de la Comunidad de Madrid en población infantil de 4 años de edad con mediciones de seguimiento que se realizan a los 6, 9, 12 y 14 años de edad, los resultados de la evolución desde el año 2014 al 2021, indican que el exceso de peso, que incluye de forma conjunta sobrepeso y obesidad, se incrementó de los 4 a los 12 años, aumentando de 23,6% a 38,9%.

Como resultado de la globalización y la urbanización, la exposición a entornos obesogénicos va en aumento tanto en los países de ingresos altos como en los de ingresos bajos y medianos y en todos los grupos socioeconómicos, si bien el riesgo es mayor entre menores que viven en familias de bajo nivel adquisitivo. Los cambios en el tipo de alimentos y su disponibilidad, y el descenso en la actividad física para los desplazamientos o los juegos, han desembocado en un desequilibrio energético.

Los niños están expuestos a alimentos ultraprocesados de alto contenido calórico y bajo valor nutricional que son baratos y fáciles de conseguir. Además, ha aumentado el tiempo de actividades sedentarias como la utilización de las pantallas de móvil, tablet y videoconsolas y se han reducido las actividades que requieren movimiento y por tanto consumo energético.

Los esfuerzos dedicados a fomentar los factores protectores de la salud deben de empezar a edades tempranas. Adoptar un estilo de vida activo y saludable constituye un factor importante para crecer de forma adecuada y divertida, y puede contribuir a una buena salud tanto en la infancia como en la edad adulta.

Llevar a cabo una alimentación correcta y equilibrada es una elección muy importante que las personas pueden hacer para influir positivamente a medio y largo plazo en su salud. En este sentido, la instauración en edades tempranas de unos hábitos alimentarios saludables adecuados es la mejor garantía para la prevención de las enfermedades crónicas más prevalentes de las sociedades desarrolladas actuales.

Un aspecto importante para mantener una dieta saludable es repartir los alimentos en 4-5 comidas diarias. Los nuevos estilos de vida y la sensación de falta de tiempo han dado lugar a importantes cambios en el modelo tradicional de distribución de alimentos, que han afectado

especialmente al hábito del desayuno, con una tendencia general a realizar desayunos cada vez más ligeros, a omitirlos o a introducir alimentos poco adecuados.

En el estudio ALADINO, 2019, se evaluaban algunos factores relacionados con los hábitos alimentarios que podrían influir en la situación ponderal de los escolares, entre los que se encontraba el desayuno. En este informe las familias encuestadas indicaban que el 80,6% de los escolares desayunaban todos o casi todos los días algo más que un vaso de leche o un zumo, siendo este porcentaje mayor en escolares con normopeso.

Además un 82,4% de las familias señalaban que los escolares incluían habitualmente en el desayuno leche, el 57,5% galletas, un 54,1% pan o tostadas, un 45,2% cereales de desayuno y otros cereales, y el 20,1% fruta fresca. En cuanto a la fruta, el estudio reflejaba que los niños consumían menos fruta fresca que las niñas (18,7% en niños y 21,5% en niñas). Por otro lado el 12,2% de los escolares incluían bollería habitualmente en su desayuno.

Respecto a la situación ponderal, un 18,1% de los escolares con obesidad incluyen fruta fresca en el desayuno, frente al 20,6% de los escolares con peso normal.

El desayuno es una de las comidas que despierta más controversia, considerada en unas ocasiones como la más importante y cuestionada en otras. La primera dificultad al analizar las evidencias que relacionan el hábito del desayuno con la salud es la propia definición de “desayuno de calidad” basada en su contenido energético, en la frecuencia de su consumo y en el tipo de alimentos que lo compone. El desayuno de la población española es mejorable, ya que un elevado porcentaje de la población infantil y adulta española realiza un desayuno insuficiente o incorpora alimentos con un perfil nutricional inadecuado, como recoge el informe ALADINO, 2019.

Los estudios científicos sugieren que desayunar se relaciona con una mayor ingesta de nutrientes a lo largo del día, mejor cobertura de las recomendaciones nutricionales y mejor calidad de la dieta. También se asocia con un mejor control del peso corporal y mejores indicadores de riesgo cardiometabólicos, tanto en niños como en adultos<sup>4</sup>. Desayunar se ha relacionado con mejoras en la atención y en la función cognitiva en todos los grupos de edad<sup>5</sup>.

Desayunar forma parte de un patrón dietético saludable, y en contraste con otras ingestas, hay numerosas evidencias que avalan los beneficios nutricionales asociados a un desayuno suficiente, variado y de calidad.<sup>6</sup>

Teniendo en cuenta todos los datos anteriores, parece necesario impartir una adecuada educación nutricional sobre la alimentación en general y el desayuno saludable en particular, y la infancia supone el mejor momento para instaurar unos hábitos alimentarios que les permitan llevar una alimentación saludable. Indudablemente, la instauración de dichos hábitos no es tarea fácil, es necesario llevar a cabo acciones formativas, de sensibilización y recuerdo paralelamente desde el ámbito familiar y escolar, siendo lo ideal que desde este último se integren estos conocimientos y actitudes en los contenidos escolares de estudio de forma transversal.

En este sentido en el Informe de la Comisión para acabar con la obesidad infantil de la 69.ª ASAMBLEA MUNDIAL DE LA SALUD (OMS, 2016) entre sus recomendaciones recoge aplicar

programas integrales que promuevan entornos escolares saludables, conocimientos básicos en materia de salud y nutrición y actividad física en niños y adolescentes en edad escolar.

Se dispone cada vez de más datos científicos que demuestran que las intervenciones dirigidas a niños y adolescentes en entornos escolares y en la comunidad en general constituyen una estrategia de prevención de la obesidad<sup>7</sup>. Resulta fundamental educar a niños y adolescentes en la importancia de llevar un estilo de vida activo y saludable. Además, y relacionado íntimamente con el aprendizaje de una alimentación saludable, está el adquirir el hábito de la higiene bucodental desde edades muy tempranas. Aprender a cuidarse los dientes es indispensable para disminuir la aparición de caries principalmente y otras enfermedades periodontales.

Junto con la higiene, llevar una dieta saludable y la moderada ingesta de alimentos cariogénicos contribuyen a la salud bucodental<sup>8</sup>. Son muchos los estudios epidemiológicos que correlacionan el consumo de azúcar con la prevalencia de caries y en los que se demuestra una clara asociación entre frecuencia de consumo, la ingesta entre comidas y el desarrollo de caries dental<sup>9</sup>.

En la prevención de los problemas de salud bucodental en la infancia precoz intervienen los profesionales sanitarios, el ámbito familiar y también se ven implicados los profesionales de la enseñanza, ya que adquieren un papel de notable importancia en este ámbito por la influencia que suelen ejercer sobre la población infantil y la credibilidad que normalmente tienen entre el alumnado para crear y promover actitudes y comportamientos en Salud.

Por ello, resulta necesario que tanto familiares como personal docente se impliquen en la educación de la Salud Bucodental, mediante la necesaria formación.

Desde el año 2005, se viene desarrollando el programa de educación para la salud “Desayunos Saludables e Higiene Bucodental”. Este proyecto se encuentra integrado actualmente en las competencias de la Subdirección de Prevención y Promoción para la Salud de la D.G. de Salud Pública de la CM.

El programa “Desayunos Saludables e Higiene Bucodental” se propone como un conjunto de actividades de educación para la salud que tienen como objetivo sensibilizar a la comunidad escolar de la región sobre la importancia del desayuno y la higiene bucodental, intentando tener en cuenta la perspectiva de género, las diferencias culturales, y las posibles particularidades relacionadas con intolerancias o alergias alimentarias.

Para la implantación y el desarrollo del programa es imprescindible la estrecha coordinación entre distintos organismos/instituciones en diferentes niveles. Así pues, por una parte es necesaria la colaboración interinstitucional en la consecución y distribución de materiales para las actividades; y por otra parte, la participación de los profesionales sanitarios de los centros de salud de la Red de Atención Primaria del Servicio Madrileño de Salud de la Consejería de Sanidad de la CM, así como los profesionales de las concejalías de salud de los distintos ayuntamientos implicados, para coordinarse con los centros educativos y poner en marcha las actividades propuestas en el proyecto.

## 2. OBJETIVOS

### 2.1 Objetivo General:

- Mejorar el hábito del desayuno y el de higiene bucodental de los escolares de Educación Primaria y Educación Especial de la Comunidad de Madrid.

### 2.2 Objetivos Específicos:

- Aprender en que consiste un desayuno saludable y su importancia para la salud entre los escolares.
- Realizar una demostración práctica de un Desayuno saludable por parte de los escolares de 1er Ciclo de Educación Primaria.
- Demostración de la técnica de cepillado de dientes eficaz por parte de los escolares de 1er Ciclo de Educación Primaria.
- Elección de un Desayuno Saludable evitando reproducir mitos y creencias erróneas en alimentación por parte de los escolares de 3er Ciclo de Educación Primaria
- Demostración de la técnica de cepillado de dientes eficaz por parte de los escolares de 3er Ciclo de Educación Primaria
- El profesorado y las familias adquirirán los conocimientos necesarios para reforzar en los escolares un desayuno saludable.
- Sensibilizar a toda la comunidad escolar sobre la importancia de los hábitos relacionados con el desayuno saludable y la higiene bucodental.

## 3. POBLACIÓN DIANA

El programa se podrá poner en marcha en centros educativos de la Comunidad de Madrid (públicos, concertados y privados). El centro educativo se coordinará con el Área de Nutrición y Estilos de Vida (en aquellos casos que dispongan de enfermera escolar), con el responsable de salud comunitaria de su centro de salud de Atención Primaria o con los técnicos de salud de su ayuntamiento, en función de cada caso.

La población a la que va destinado el programa es:

- Escolares de 1º, 2º, 5º y 6º curso de Educación Primaria y Educación Especial de los centros educativos públicos, concertados y privados de la CM.
- Profesorado de los cursos de Educación Primaria y Educación Especial de los centros educativos públicos, concertados y privados de la CM.
- Padres, madres y/o familiares de alumnos de Educación Primaria y Educación Especial de los centros educativos públicos, concertados y privados de la CM.



## 4. DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

### 4.1 ACTIVIDADES DE COORDINACIÓN GENERAL

La coordinación y gestión del programa serán realizadas por el Área de Nutrición y Estilos de Vida de la DGSP que hará la presentación del programa a los distintos participantes del mismo:

- Responsables de salud comunitaria de las Direcciones Asistenciales de Atención Primaria.
- Direcciones áreas territoriales de la Consejería de Educación.
- Ayuntamientos a los que la información de la campaña les llegará a través del Boletín Municipal de la Estrategia de Salud Pública dirigida a municipios.



Todos los responsables de salud comunitaria y/o ayuntamientos interesados en participar presentarán el programa a los centros educativos que les correspondan y coordinarán con los mismos la actividad, en el periodo comprendido entre el inicio del curso escolar hasta el **30 de octubre de 2023**. En este tiempo deben quedar fijadas el número de aulas y escolares en los que se llevarán a cabo las distintas actividades, así como las fechas en las que se realizarán.

Las distintas sesiones del programa se podrán desarrollar en las fechas que se acuerden entre los responsables de los centros educativos y los profesionales de los centros de salud y/o ayuntamientos, teniendo en cuenta que deben encuadrarse dentro del periodo de campaña, que se extiende para este curso escolar desde el 1 de diciembre de 2023 hasta el 29 de abril de 2024.

Las diferentes horas en las que se pueden plantear las actividades también se deben acordar entre las anteriores partes mencionadas, aunque se recomienda atender las sugerencias apuntadas a lo largo del programa.

Una vez coordinada la realización del programa entre los centros educativos y las direcciones asistenciales de Atención Primaria y los ayuntamientos, los centros educativos cumplimentarán la *Solicitud de inscripción al programa de Desayunos saludables e higiene bucodental curso 2023-2024* y la enviarán al Área de Nutrición y Estilos de Vida a la dirección de correo [desayunosaludable@salud.madrid.org](mailto:desayunosaludable@salud.madrid.org).

La información necesaria a enviar será:

- Datos del centro educativo:
  - Código de centro,
  - Nombre del centro,
  - Titularidad del centro,
  - Dirección completa,
- Responsable de impartir los talleres en el centro, indicando si será personal de enfermería escolar, técnico municipal o personal de enfermería de atención primaria,
- Nombre del responsable de la actividad en el centro, que se encargará de la recepción y se responsabilizará de los materiales cuando lleguen al mismo,
- Teléfono y email de contacto,
- Centro de salud y nombre del responsable de salud comunitaria (en aquellos centros en los que sean los profesionales de atención primaria los encargados de impartir las sesiones),
- Fecha de realización de la actividad,
- Solicitud de talleres:
  - Curso y número de aulas, esta información es fundamental para conocer los materiales necesarios, es decir cuántos son de primer ciclo y cuántos de tercero.
  - Número de alumnos y alumnas participantes,
  - Talleres solicitados (pueden ser sólo Desayunos, sólo Higiene bucodental o ambos).

En el caso de centros educativos que cuenten con enfermera escolar o que sean los técnicos municipales los que impartan los talleres cumplimentarán todos los datos salvo los relativos a centro de salud y responsable de salud comunitaria.

Las actividades a desarrollar en el centro educativo relacionadas con la preparación y recogida del desayuno del comedor escolar, entrega y recogida de cuestionarios, etc., requerirán de la colaboración e implicación tanto de los profesionales sanitarios como de los profesionales educativos y personal auxiliar del comedor escolar.

## 4.2. ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

### 4.2. ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

El desarrollo del programa implica la realización de distintas actividades de educación para la salud adaptadas al ciclo educativo, dirigidas al alumnado de educación primaria, junto con sus familias y profesorado. Es importante resaltar la necesidad de planificar y coordinar el programa adecuadamente con toda la comunidad escolar y contar con la participación activa del profesorado en el desarrollo de las actividades.

Para considerar que el programa se ha implantado en un centro educativo de forma adecuada, cada centro escolar tendrá que desarrollar al menos 3 de las 5 actividades que se proponen a continuación. Esto es un criterio básico de calidad en la implantación del programa en el centro escolar y, por tanto, el incumplimiento de dicho criterio supondrá la pérdida de prioridad del centro educativo en el programa. Cada centro educativo se organizará según sus necesidades, siendo recomendable que una de las actividades esté dirigida a las familias. Las sesiones son:

1. Sesión “Práctica de Desayuno Saludable” con escolares de 1º y/o 2º de primaria.
2. Sesión “Tú Decides tu Desayuno” con escolares de 5º y/o 6º de primaria.
3. Sesión educativa en aula de Higiene Bucodental con escolares de 1º y/o 2º, 5º y/o 6º de primaria más refuerzo de la sesión sobre el desayuno (si se ha realizado la sesión “Práctica del Desayuno Saludable” o “Tú Decides tu Desayuno”).
4. Sesión formativa con las familias y/o profesorado del alumnado de educación primaria.
5. Actividad con las familias del alumnado que haya realizado una actividad anterior de 1º, 2º, 5º y 6º de Educación Primaria “Hoy Desayunamos Junt@s”.

Para el primer ciclo (1º y 2º de primaria) se podría agrupar en estas opciones:

**Opción 1:**

1. Sesión práctica del desayuno saludable con escolares de 1º y /o 2º de primaria, que incluye la parte teórica y la práctica con la realización del desayuno con los alimentos.
2. Sesión educativa de Higiene Bucodental con escolares de 1º y /o 2º de primaria más refuerzo de la sesión del desayuno.
3. Sesión formativa con familias y profesorado.

**Opción 2:**

1. Sesión práctica del desayuno saludable con escolares de 1º y /o 2º de primaria, que incluye la parte teórica y la práctica con la realización del desayuno con los alimentos.
2. Sesión educativa de Higiene Bucodental con escolares de 1º y /o 2º de primaria y refuerzo de la sesión del desayuno.
3. Actividad de “Hoy Desayunamos Junt@s” en casa o en el centro educativo (si así se acuerda) con las familias de los escolares de 1º y /o 2º de primaria y recogida de dibujos o trabajos. En el caso de los centros que cuenten con la participación de los profesionales de atención primaria se podría continuar el refuerzo en la consulta individual de atención primaria cuando proceda.

Para el tercer ciclo (5º y 6º de primaria) se podría agrupar en las siguientes opciones:

**Opción 1:**

1. Sesión “Tú Decides tu Desayuno” con escolares de 5º y/o 6º de primaria.
2. Sesión educativa en aula de Higiene Bucodental y refuerzo de la sesión del desayuno, al alumnado de 5º y/o 6º de primaria.
3. Sesión formativa con familias y profesorado.

### Opción 2:

1. Sesión “Tú Decides tu Desayuno” con escolares de 5º y/o 6º de primaria.
2. Sesión educativa en aula de Higiene Bucodental.
3. Actividad de “Hoy Desayunamos Junt@s” en casa o en el centro educativo (si así se acuerda) con las familias de los escolares de 1º y /o 2º de primaria y recogida de dibujos o trabajos. En el caso de los centros que cuenten con la participación de los profesionales de atención primaria se podría continuar el refuerzo en la consulta individual de atención primaria cuando proceda.

También existe la posibilidad de combinar sesiones de los distintos ciclos. Un ejemplo podría ser:

1. Sesión con escolares de primer ciclo.
2. Sesión con escolares de tercer ciclo.
3. Actividad con familias.

#### 4.2.1. Actividades educativas dirigidas a los alumnos:

##### *1er CICLO DE PRIMARIA: PRÁCTICA DEL DESAYUNO SALUDABLE*

#### **Planificación y coordinación:**

Una vez aceptado el programa es necesario que el colegio facilite la presentación de la actividad al profesorado, realice la provisión de los recursos necesarios para el desayuno (platos, servilletas, jarras para la leche o etiquetas para tapar la marca del brik de leche (según Art. 40.7, Ley 17/2011), bolsas de basura y pan e informe a los escolares y a las familias de la práctica del desayuno mediante una *Carta a las familias* (Revisar anexos de 1er Ciclo), junto con el documento de *Recomendaciones de desayunos, almuerzos y meriendas saludables* (Revisar anexos de 1er Ciclo). En esta nota se les solicita que el día de la actividad traigan una pieza de fruta; asimismo, también se indica la necesidad de que el alumnado provea su propio alimento si es alérgico o intolerante a la leche de vaca entera, pan de harina de trigo y/o aceite de oliva virgen extra.

Además, en zonas especialmente desfavorecidas, si el centro educativo lo considera oportuno, se puede plantear apoyar el desayuno con piezas de fruta u otros alimentos, ante la posibilidad de que el alumnado no pueda aportar fruta el día de la actividad.

#### **Objetivos de la sesión:**

- Que el alumnado identifique los componentes, las características y la importancia para la salud de un desayuno saludable.
- Que el alumnado practique un desayuno saludable.
- Que el alumnado identifique los hábitos de higiene asociados al desayuno.

### Desarrollo de la sesión:

La actividad se desarrollará en el comedor escolar, programando una duración aproximada por “Desayuno” de 1 hora y 5 min dentro de esta franja horaria y contando como máximo con 50 escolares por turno (dos aulas de un mismo curso). Es importante adaptar el lenguaje de la sesión a la edad de los escolares, 6-8 años en 1º y 2º de primaria y fomentar su participación activa en el desarrollo de la lección.

La sesión se estructurará de la siguiente forma:

- Preparación del comedor para la actividad. (10´)

Implica la colocación de un salvamantel, un plato, una servilleta, un vaso y dos rebanadas de pan por escolar, además se preparará el brick de leche tapando la marca (cumpliendo el Art. 40.7 de la Ley 17/2011 de Seguridad Alimentaria y Nutrición), teniendo en cuenta que se calculará 1 litro para cada cuatro escolares y de 10 ml de aceite de oliva para cada escolar, intentando que el comedor esté montado antes de que los escolares entren en el mismo.

La colocación de un cañón de proyección y un ordenador, reservando un lugar (pantalla o pared blanca y despejada) dónde hacer la proyección y un lugar para ubicar al alumnado durante la charla.

- Presentación de los ponentes y de la/s clase/s. (5´)

Los responsables de impartir el taller (enfermera escolar, profesionales sanitarios de los centros de salud o técnicos municipales) se presentarán al alumnado indicando en qué va a consistir la actividad que van a realizar.

- Lección participativa apoyada con una presentación (Revisar anexos de 1er Ciclo) sobre los siguientes contenidos básicos (20´):

**1ª diapositiva, portada:** Recarga tu batería con el desayuno.

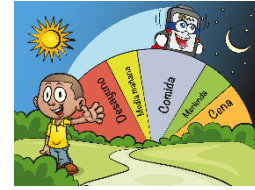


**2ª diapositiva:** en la que se explica que Super Power es una batería que nos va a enseñar la importancia del desayuno y nos ayudará a explicar con símiles la importancia de cada grupo de alimentos, concepto de entrada y gasto energético...



### 3ª diapositiva: Nº idóneo de comidas diarias

El número de comidas que debemos realizar en un día es de 4-5: Desayuno representa en torno al 20-25% del total de energía diaria. Media mañana: supone el 10%, como la merienda. Comida: en nuestro país es la comida más importante del día y supone el 35% del total de aporte de energía. Merienda: supone el 10%, como la media mañana. Cena: representa en torno al 30% restante de energía. Así tendremos toda la energía necesaria repartida y no haremos comidas excesivamente grandes.



### 4ª y 5ª diapositivas: Importancia de desayunar todos los días y de forma tranquila, mejor en compañía



Al desayunar no corras, siéntate, trata de dedicarle un tiempo a desayunar, mastica bien los alimentos y cambia el desayuno a menudo, al igual que no comes y cenas todos los días lo mismo, no tomes todos los días el mismo desayuno ¡qué aburrido desayunar todos los días lo mismo!

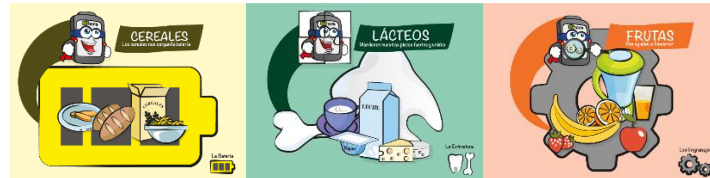
Además, si puedes hazlo en compañía, no desayunes sólo disfruta de la compañía de la familia y no lo hagas delante de pantallas ya que conlleva al padecimiento de obesidad<sup>10</sup>.

### 6ª, 7ª, 8ª y 9ª diapositivas: Importancia del desayuno diario para la actividad y consecuencias de no hacerlo



Desde que cenamos hasta que nos levantamos pasa mucho tiempo sin comer y nuestro cuerpo necesita energía para empezar a funcionar, para andar hasta el colegio, para jugar en el patio, para escuchar al/la profesor/a, etc. Además, la mayor parte de nuestro gasto energético lo realizamos por la mañana, en el colegio, al estudiar, en las clases de educación física. Por esto, para poder rendir bien y estar atento, es necesario que nuestro cuerpo tenga energía suficiente para funcionar.

**10ª, 11ª y 12ª Diapositiva: ¿Qué tenemos que tomar en el desayuno? Componentes básicos para un Desayuno Saludable y papel de los cereales, lácteos y frutas.**



Tradicionalmente y culturalmente el desayuno que tomamos está formado por lácteos, cereales y frutas, que resultan una buena opción siempre que se elijan alimentos saludables:

- **Cereales:** Son los que más energía nos dan. Las mejores opciones para el desayuno son el pan integral, cereales sin azucarar (avena, arroz, maíz).

Otros alimentos que tienen cereales como son el pan de molde, las galletas, los cereales de desayuno más procesados/industriales y los bollos, tienen mucho azúcar y grasas poco recomendables y no resultan adecuados. Explicar que para nosotros son como la energía que carga la batería de Power (símil batería Power).

- **Lácteos:** Además de la leche del desayuno podemos tomar también yogur, queso, o kéfir, si queremos cambiar o si nos gusta más. Elige opciones sin azúcar. La leche es un alimento que nos ayuda a crecer y a estar más fuertes. Explicar que gracias a estos mantenemos unidas nuestras piezas (símil piezas del Power).
- **Frutas:** Contienen vitaminas y si tomamos zumos es mejor que sean naturales y recién exprimidos, pues contienen las mismas vitaminas que la fruta fresca y tienen menos azúcar y aditivos que los industriales, pero tampoco debemos abusar de los zumos naturales, sólo de forma ocasional ya que lo mejor es tomar fruta fresca y de temporada (contiene toda la fibra, además con los zumos naturales necesitamos más piezas de fruta, por lo que la cantidad de azúcares es mayor y al no tener fibra su absorción es más rápida). Explicar que son como nuestro engranaje.



Pero, al igual que no se come y se cena todos los días lo mismo, es importante variar el desayuno, por ello lácteos, cereales y fruta no son las únicas opciones que se pueden tomar en el desayuno. Se pueden incluir otros productos que ayudarán a darle calidad y variedad a la dieta al introducir más nutrientes: aceite de oliva, aguacate, frutos secos, crudos o tostados sin freír, sin sal, sin azúcar y sin miel, huevos, pescado como salmón, sardinas, caballa..., legumbres: por ejemplo en forma de hummus, carnes magras, no embutidos.



### 13ª Diapositiva: Hábitos de higiene asociados al desayuno.

No te olvides de que siempre que comemos debemos lavarnos antes las manos, ya que hay alimentos que comemos con las manos y no queremos ensuciarlos con gérmenes. La fruta antes de comerla también hay que lavarla ya que puede tener productos como insecticidas o gérmenes de todos los transportes.



### 14ª Diapositiva: Nosotros desayunamos todos los días ¿y tú? Diapositiva de cierre.



- Práctica de Desayuno Saludable. (25') Los alumnos tomarán la leche, la pieza de fruta y las rebanadas de pan con aceite.
- Despedida y Cierre. (5') Se invitará a los escolares a que se lleven el salvamantel utilizado en el desayuno así como un folleto informativo sobre el desayuno para familias con el fin de que lo usen en el hogar y les sirva de recuerdo de la actividad.

Se les entregará además el *Test de conocimientos para los alumnos de primer ciclo* (Revisar anexos de 1er Ciclo) para que los cumplimenten en clase y que el profesional pueda tener un feedback de la sesión.

### 1er y 3er CICLO DE PRIMARIA. "PRÁCTICA DE CEPILLADO DE DIENTES"

#### Planificación y coordinación:

Se recomienda realizar dicha actividad en días posteriores a la práctica del desayuno, en la que se recordarán los principales contenidos de la misma, y se incorporarán los conceptos relacionados con una buena higiene bucodental.

Para el desarrollo de esta actividad es recomendable prever con antelación que el alumnado disponga de un cepillo de dientes, avisándoles de que lo traigan de casa a los que realicen la actividad del 1er y 3er ciclo de Educación Primaria.

#### Objetivos de la sesión:

- Que el alumnado recuerde conceptos aprendidos durante la sesión Práctica del Desayuno Saludable e identifiquen los hábitos de higiene asociados al mismo.
- Que el alumnado entienda la importancia de una buena higiene bucal.
- Que el alumnado aprenda la técnica adecuada del cepillado de dientes.



**Desarrollo de la sesión:**

La actividad se impartirá programando una duración aproximada por sesión de 55 min dentro de la franja horaria propia del mismo y contando como máximo con 50 escolares por turno (dos aulas de un mismo curso). La sesión se estructurará de la siguiente forma:

- Preparación del aula para la actividad (5´). La colocación de un cañón de proyección y un ordenador, reservando un lugar (pantalla o pared blanca y despejada) dónde hacer la proyección y un lugar para ubicar a los alumnos durante la charla.
- Presentación de los ponentes y de la clase. (5´)
- Lección participativa apoyada con transparencias. (20´)

**1ª diapositiva. Portada**



**2ª y 3ª diapositiva. Presentación de los personajes que ayudarán a explicar la teoría.**



**4ª, 5ª, 6ª y 7ª diapositiva ¿Qué es la boca y los dientes?**

Los dientes son todas las piezas que están en la boca.



### 8ª y 9ª diapositiva. ¿Para qué sirven los dientes?

Preparan la comida para poder tragarla y posteriormente se pueda hacer la digestión. Hasta los 6 años son dientes temporales o de “leche”, que se caen y salen los dientes definitivos. Hay que cuidarlos muy bien ya que son para toda la vida.



### 10ª, 11ª, 12ª, 13ª, 14ª y 15ª diapositiva ¿Qué pasa si no los cuidamos?



Si no cepillamos los dientes, los restos de comida se quedan en la boca (sobre todo los alimentos dulces) y se pegan a los dientes favoreciendo que los ataquen unas bacterias que producen las caries.

El riesgo de desarrollar caries dental es mayor si los azúcares son consumidos muy frecuentemente y están en una forma de presentación tal que el alimento queda en la boca durante períodos largos.

El consumo frecuente y elevado de refrescos con azúcar y la falta de cepillado dental normal son considerados los factores que más se asocian al desarrollo de caries dental. Es aconsejable evitar el picoteo entre comidas y limitar el consumo de azúcares a las horas de las comidas, donde el flujo de saliva es mayor. Es muy importante reducir el número de veces que se toman alimentos que tengan azúcar fuera de las comidas, lavarse los dientes todos los días y acudir al dentista e higienista dental.

### 16ª y 17ª diapositiva. Cepillos y pasta dental

El cepillo debe ser adecuado al tamaño de la boca del niño, pequeño y de forma anatómica con un ángulo entre el cabezal y el mango que facilite el acceso a todos los rincones de la boca.



El cepillo se debe desechar cuando los extremos de las fibras se curven.

La cantidad de pasta a emplear debe ser semejante al tamaño de un guisante.



### 18ª y 19ª diapositiva Cepillado de dientes



La misión del cepillado de la boca es eliminar la placa bacteriana, donde se encuentran las bacterias que forman parte de la flora bacteriana de la boca y que, si bien no son patógenas, al degradar los azúcares procedentes de los alimentos elaboran unas sustancias ácidas que pueden deteriorar la superficie de los dientes.

Aunque la placa bacteriana se forma de manera continua, su acción más nociva se desarrolla después de comer, cuando la producción de ácidos es más elevada porque las bacterias cuentan entonces con las sustancias nutritivas de las que se alimentan. Por ello es fundamental cepillarse los dientes después de cada comida y antes de que pasen treinta minutos, que es lo que tardan las bacterias en producir sus secreciones ácidas.

La regularidad es determinante, ya que la placa bacteriana se forma de manera continua, y sólo eliminándola una y otra vez se podrá evitar su efecto nocivo. Tan importante como la frecuencia del cepillado es proceder a una técnica adecuada que limpie y evite dañar los dientes e irritar las encías.

### 20ª y 21ª diapositiva. Técnica de cepillado de dientes

Han de cepillarse todas y cada una de las piezas dentales, llevando siempre un mismo orden, comenzando por un lateral e ir cepillando hacia el otro lateral.

La cara externa de los dientes se cepilla desde la encía con un barrido vertical (desde la encía hacia abajo o hacia arriba según se trate de los dientes superiores o inferiores).

La cara interna constituye una mayor dificultad porque requiere un giro de muñeca, igualmente hay que cepillarla desde la encía con movimientos de barrido.



La **cara masticadora** de los premolares y molares es la zona donde se inicia la caries más habitualmente durante la infancia. Por ello, es necesario aplicar un **empeño especial** en

su limpieza dedicando al proceso de cepillado un tiempo suficiente para asegurar la completa eliminación de la placa bacteriana.

Para efectuar la limpieza de la cara masticadora de premolares y molares hay que apoyar el cepillo y efectuar una serie de movimientos circulares de manera que la punta de las cerdas penetre en los surcos y fisuras.

Conviene completar la limpieza de los dientes con un masaje de las encías que active la circulación sanguínea y facilite la eliminación de restos de alimentos acumulados en el surco que hay entre la encía y los dientes.

Por último se limpiará con suavidad la lengua y se enjuagará la boca con energía.

### 22ª diapositiva. Despedida de los personajes



- Práctica de la técnica de cepillado de dientes. (20´). El profesional sanitario contará con un fantoma y un cepillo grande. Simultáneamente, se animará al alumnado a practicar el cepillado siguiendo las instrucciones y sin utilizar pasta dentífrica.
- Despedida y Cierre. (5´) Se les podrá dar una nota informativa sobre el programa de salud bucodental del centro de salud, recomendándoles una revisión y material informativo de apoyo (pegatinas y/o folletos) para que lleven a sus familias.

### 3er CICLO DE PRIMARIA. "TÚ DECIDES TU DESAYUNO"

#### Planificación y coordinación:

Una vez aceptado el programa es necesario que el centro educativo facilite la presentación de la actividad al profesorado. Es necesario que unos días antes de la sesión, el profesorado encargado del aula divida la clase en grupos (4-6 miembros, con el fin de que no sean más de 5 grupos por aula). Cada grupo debe decidir por consenso qué alimentos elegirían para un desayuno saludable. El profesorado les indicará, por último, que para el día de la sesión cada escolar debe traer de casa unos de los alimentos elegidos por su grupo en cantidad suficiente para que puedan desayunar todos los integrantes del mismo. Esta misma planificación puede ser llevada por el profesional sanitario que acuda a la sesión.

El centro realizará también la provisión de los recursos necesarios para la actividad (platos, servilletas, jarras para la leche o etiquetas para tapar la marca del brick de leche (según Art. 40.7, Ley 17/2011) y cucharillas -una por alumno/a-, algunos cuchillos para cortar o pelar alimentos, bolsas de basura y pan como apoyo para el buffet -2 barras por aula, e informe al alumnado y a familias de la práctica de la actividad mediante *Carta a las familias* (Revisar anexos de 3er Ciclo), en la que se les pedirá que el día de la actividad traigan un alimento relacionado con el desayuno que han elaborado en su grupo, junto con el documento de *Recomendaciones de desayunos, almuerzos y meriendas saludables* (Revisar anexos de 3er Ciclo).

El Área de Nutrición y Estilos de Vida de la DGSP. aportará un pequeño envío de leche y aceite de apoyo para que, aún en el caso de que los alumnos no traigan alimentos suficientes, el desayuno pueda realizarse correctamente.

Además, en zonas especialmente desfavorecidas, si el centro escolar lo considera oportuno, podría apoyar el desayuno con piezas de fruta u otros alimentos, ante la posibilidad de que el alumnado no pueda aportar fruta el día de la actividad.

#### **Objetivos de la sesión:**

- Que el alumnado recuerde los alimentos y nutrientes de un desayuno saludable y su importancia para la salud.
- Fomentar en el alumnado un sentido crítico que les permita corregir errores en alimentación.
- Que el alumnado evalúe su desayuno actual con el fin de que aprendan a seleccionarlo con criterios de salud.

#### **Desarrollo de la sesión:**

La actividad se impartirá en el comedor del centro educativo, programando una duración aproximada por actividad de 1 hora 15 min – 1 hora 25min, preferiblemente en la hora previa al recreo. Cada actividad será por aula. La sesión se estructurará de la siguiente forma:

- Preparación del recinto para la actividad (10'). El comedor deberá estar preparado antes de que los escolares entren en el mismo, lo cual implica:
  - La colocación de un cañón de proyección y un ordenador, o de un retroproyector de transparencias, reservando un lugar (pantalla o pared blanca y despejada) dónde hacer la proyección y un lugar para ubicar a los alumnos/as durante la charla.
  - La preparación de un par de mesas separadas en las que estarán colocados los carteles de los grupos de alimentos (Revisar anexos de 3er Ciclo). Se dispondrán cerca de estas mesas el pan, el aceite y la leche de reserva en jarras, para utilizarlos en el caso de que no haya suficientes alimentos para todos los alumnos.

- El resto de las mesas estarán montadas de tal forma que los alumnos puedan sentarse por grupos para realizar el desayuno (vasos, servilletas, platos y salvamanteles, cucharillas y un cuchillo por mesa).

Nota: Este material puede colocarse así directamente o bien, dejarlo en las mesas del buffet, en el extremo de alguna de ellas, para que los niños lo cojan cuando se levanten a por los alimentos. Siguiendo la normativa “Ley 17/2011, de 5 de Julio, de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ley General para la Defensa de los Consumidores y Usuarios y otras leyes complementarias”, se taparán los brick de leche, de tal forma que la marca no se muestre explícitamente.

- Presentación de los ponentes y de la clase y explicación de la sesión (5’).

Cuando los alumnos/as entren en el comedor escolar se les indicará que deben sentarse por grupos, llevando con ellos los alimentos que hayan traído.

- Lección teórica participativa (prestando especial atención en fomentar la participación de los alumnos/as) apoyada con transparencias (25’) sobre los siguientes contenidos básicos:

### 1ª diapositiva Portada



### 2ª diapositiva. Fórmula del desayuno y tiempo para desayunar

Recuerdo por parte de Power (la mascota que representa una batería ha crecido) de los elementos que forman la fórmula del desayuno y los cuales deben contener un desayuno completo (cereales, lácteos y frutas).

Al desayunar no corras, siéntate, mastica bien los alimentos y cambia el desayuno a menudo, ¡qué aburrido desayunar todos los días lo mismo! Tenemos que tomarnos nuestro tiempo al desayunar (unos 10-15 minutos), hacerlo sentados (no vale tomar un bollo de camino al colegio) y con calma.



### 3ª diapositiva ¿Qué tenemos que tomar en el desayuno?

Componentes básicos para un desayuno saludable y papel de los cereales, lácteos y frutas, así como sus nutrientes.



- **Cereales:** Las mejores opciones para el desayuno son el pan integral, cereales sin azucarar (avena, arroz, maíz). Otros alimentos que tienen cereales como son el pan de molde, las galletas, los cereales de desayuno más procesados/industriales y los bollos, tienen mucho azúcar y grasas poco recomendables y no resultan adecuados. Son los que más energía nos dan. Explicar que su principal componente son los hidratos de carbono que para nosotros son como la energía que carga la batería de Power (símil batería Power).

Hidratos de carbono son el combustible del organismo. Proporcionan la energía necesaria para realizar las funciones vitales, el trabajo muscular y el ejercicio físico y mental. Alimentos donde se encuentra fundamentalmente: Cereales, legumbres, patatas, frutas y verduras.

- **Lácteos:** Aquí se incluyen tanto la leche líquida de vaca o de cualquier otro animal como sus derivados (yogur, queso, cuajada, kéfir etc.).

La leche es un alimento que nos ayuda a crecer y a estar más fuertes. Explicar que sus principales componentes son las proteínas y el calcio y gracias a estos mantenemos unidas nuestras piezas (símil piezas del Power).

Calcio es el material básico de nuestros huesos. Alimentos donde se encuentra fundamentalmente: Lácteos, cereales, frutas y verduras de hoja verde.

Proteínas son los ladrillos del cuerpo y son fundamentales para el crecimiento, formación y renovación de los tejidos. Alimentos donde se encuentran fundamentalmente: Lácteos, carnes, pescados, huevos y legumbres.

- **Frutas:** Aquí se incluye todo tipo de fruta fresca y zumos, siendo mucho mejor los naturales, pues contienen las mismas vitaminas que la fruta fresca y tienen menos azúcar y aditivos que los industriales, pero tampoco debemos abusar de los zumos naturales, sólo de forma ocasional ya que lo mejor es tomar fruta fresca (contiene toda la fibra; además con los zumos naturales necesitamos más piezas de fruta, por lo que la cantidad de azúcares es mayor y al no tener fibra su absorción es más rápida).



Explicar que sus principales componentes son vitaminas, minerales y agua que nos ayudan a funcionar bien (símil del engranaje)

**Vitaminas:** Principalmente la vitamina C y las vitaminas de grupo B. Tiene múltiples funciones, en todas ellas se encargan de ayudar en la regulación de procesos, por ejemplo; conservan tejidos, ayudan a transportar el oxígeno y a absorber el hierro, etc.

**Agua:** Es el componente mayoritario de nuestro cuerpo (entre un 60-80% del mismo es agua). Interviene en todas las funciones del organismo (transporte de nutrientes, evacuación de sustancias de desecho, regulación de la temperatura corporal, etc.).

Alimentos donde se encuentra fundamentalmente: Agua de beber, zumos, verduras y frutas.



- **Otros alimentos:** que se puede tomar para complementar el desayuno como el aceite de oliva con el pan, que nos va a aportar una pequeña cantidad de grasa, que también es importante, y/o algún vegetal como el tomate o la zanahoria. Aunque también se pueden tomar otros alimentos como cárnicos, huevos o pescados, aunque son alimentos que ya se incorporan en las demás comidas y que en la dieta actual se toman en exceso.

**4ª, 5ª, 6ª, 7ª, 8ª, 9ª, 10ª, 11ª, 12ª, 13ª y 14ª diapositiva. Reparto de energía a lo largo del día y recuerdo de hábitos de higiene**



Debemos realizar entre 4 y 5 comidas para repartir el aporte calórico a lo largo del día según se van produciendo las necesidades de gasto de energía, pues condensarlo en dos o tres comidas hace que durante gran parte del día nos falten energías por lo que picotaremos más entre horas y que cuando lleguemos a las comidas comeremos con más avidez y alimentos más ricos en energía, normalmente proveniente de las grasas.

El desayuno debe aportarnos entre el 20-25% de la energía diaria, es decir, casi un cuarto de lo que necesitamos en todo el día pues cuando nos levantamos hace mucho que nuestro cuerpo no recibe ningún tipo de alimento (desde la cena) y necesita energía para empezar a funcionar. Además, la mayor parte de nuestro gasto energético lo realizamos por la mañana en el colegio, al estudiar, jugar en el patio o en las clases de educación física, y para poder rendir bien y estar atento es necesario que nuestro cuerpo tenga energía suficiente para funcionar. Se utiliza el símil con la carga de energía de la batería de Power y lo que supone en ella el antes y el después de esa comida.

Por último, se recuerda la importancia de hábitos de higiene como son lavarse las manos y los dientes.

**15ª diapositiva. Aprovecha tu tiempo libre y muévete**

Recuerdo de la importancia de hacer actividad física y el deporte como algo divertido y reducir el tiempo sedentario.

Los niños y adolescentes deben realizar al menos una media de 60 minutos de actividad física diaria principalmente aeróbica de intensidad moderada a vigorosa a lo largo de la semana, como montar en bici, nadar, correr. Y deben incorporarse actividades de intensidad vigorosa y actividades que refuercen músculos y huesos al menos tres días a la semana. Los niños y adolescentes deben





limitar el tiempo que dedican a actividades sedentarias, especialmente el tiempo de ocio que pasan delante de una pantalla.

Hacer algo de actividad física es mejor que permanecer totalmente inactivo.

Deben comenzar con pequeñas dosis de actividad física, para ir aumentando gradualmente su duración, frecuencia e intensidad.

Es importante elegir oportunidades seguras y equitativas para participar en actividades físicas que sean placenteras, variadas y aptas para su edad y capacidad

En los niños y adolescentes, un mayor sedentarismo se asocia con los malos resultados de salud siguientes: mayor adiposidad, peor salud cardiometabólica, forma física y comportamiento/conducta prosocial y menor duración del sueño.

Las actividades diarias como subir por las escaleras, o ir caminando al colegio son también saludables y es importante acostumbrarse a ellas.

### **16ª diapositiva. Importancia de la toma de decisiones en su salud. Aprende a ser crítico, más con tu salud.**

Los medios de comunicación, la moda, ciertos mensajes publicitarios, etc. hablan de la belleza como única forma de aceptación y éxito social, siendo este hecho mucho más pronunciado en las mujeres donde inevitablemente va unido al concepto de delgadez. Este grupo de edad está a punto de entrar en una nueva etapa vital, la adolescencia y se producirá una búsqueda de identidad, de autonomía, de la necesidad de pertenencia al grupo y del lugar en el grupo de amigos fuera de su núcleo familiar, lo que les hace más vulnerables a las modas y aumenta su preocupación por su aspecto físico. Esta preocupación puede traducirse en una serie de cambios de hábitos, principalmente alimentarios, recurriendo a las dietas milagro, productos light o a la supresión de ciertas comidas. Por todo esto, los escolares tienen que recibir información y adquirir herramientas que le permitan saber lo que hay de cierto y de falaz en determinados mitos relacionados con la alimentación y que les llegan a través de su grupo, de las redes sociales, de la televisión, el cine, revistas, o incluso su familia. Deben empezar a desarrollar un sentido crítico acerca de su salud para lo cual necesitan información veraz que les capacite para tomar sus propias decisiones en un futuro, como adultos.



Es importante que los escolares aprendan que llevar unos hábitos de vida saludable mediante una alimentación equilibrada, una actividad física regular, dormir lo necesario y un estado emocional óptimo contribuye a proteger su salud y mejorar su calidad de vida.

Las siguientes diapositivas van a tratar de desmontar una serie de mitos que giran en torno a la alimentación y que, con la promesa de ser buenos para la salud y adecuados para tener una imagen y un cuerpo bonitos, dañan nuestra salud pues en algunos casos

comportan hábitos poco saludables. A pesar de ser todos falsos, el alumnado debe intentar adivinar si son verdaderos o falsos y explicar el porqué de su respuesta, a continuación, se explicará el porqué de la falsedad del mito.

**17ª y 18ª diapositiva. Mitos y errores en alimentación. “¿Todo lo que aparece en los medios de comunicación es real?”**



**Falso.** Hay que aprender a ser crítico con lo que se lee o se dice. Muchas veces la misma noticia en distinto medio parece no tener nada que ver. Es importante no guiarse sólo por los titulares y guiarse por información con la que tengamos certeza de su veracidad. En internet todo el mundo puede escribir sobre temas de los que desconoce y de los que no es experto, y personas a las que se consideran “influencers” pueden no estar capacitadas para transmitir información veraz y objetiva en salud.

**19ª y 20ª diapositiva. Mitos y errores en alimentación “¿Para adelgazar es mejor saltarse comidas?” o mejor ¿Es bueno saltarse algunas comidas?”**

**Falso.** Saltarse comidas es contraproducente. Lo mejor es repartir la energía de todo el día en 4 ó 5 comidas. Para llevar una alimentación saludable, es importante el tipo de alimentos ingeridos, la cantidad y la distribución de los mismos a lo largo del día.



Repartir los alimentos a lo largo del día desviando la ingesta energética hacia el comienzo del día se ha asociado a tener un peso más adecuado o saludable. Las personas que habitualmente realizan un desayuno deficiente (bajo en energía) o inadecuado porque incluyen alimentos poco recomendables, pueden desarrollar hábitos alimentarios incorrectos que pueden relacionarse con un mayor riesgo de obesidad. Es erróneo pensar que suprimiendo el desayuno se adelgaza, es más, existen datos que muestran que los niños obesos omiten con más frecuencia el desayuno.

Por tanto, conviene repartir los alimentos en 4-5 veces sin saltarse nunca el desayuno. El no desayunar disminuye la capacidad de atención, el rendimiento físico y la relación social. Además, en esta primera comida se reciben nutrientes que posteriormente son difíciles de compensar y por otro lado, no desayunar genera gran voracidad a media

mañana o al almuerzo, lo que hace que se consuman más calorías y grasas y menos vitaminas, minerales y fibra.

Por tanto, saltarse comidas, principalmente el desayuno, la comida o la cena, no ayuda a adelgazar, sino al contrario.

### 21ª y 22ª diapositiva. Mitos y errores en alimentación “¿El pan engorda mucho?”

**Falso.** Es una idea extendida y equivocada, salvo que se consuma en cantidades excesivas o se acompañe de salsas o alimentos con alto contenido calórico, y en estos casos, no es él el responsable del problema sino los alimentos que lo acompañan. Habría que puntualizar sobre el tipo de panes, es necesario recalcar la importancia de tomar pan integral o de harinas de grano entero. El pan de molde, alimento muy habitual entre la población infantil, suele tener un contenido elevado en azúcar y grasas. Sería recomendable hacer con los escolares un ejercicio de aprender a leer etiquetas.



La miga no engorda más que la corteza, de hecho es al revés, pues la corteza tiene menos aire y agua para el mismo volumen y aporta más calorías. Tampoco existen grandes diferencias entre el pan tostado y el normal, es más, el tostado al tener menos agua puede aportar más calorías a igual peso, aunque al ser menos apetecible y venderse en porciones pequeñas es más fácil comer menos cantidad.

Por otra parte, el pan integral da más fibra, que tiene un efecto saciante, con lo que disminuye el consumo de calorías. Además, nuestra dieta actual es deficitaria en fibra por lo que su consumo es beneficioso.

Además del pan, existen otros alimentos que las modas o determinadas dietas demonizan como por ejemplo el plátano y la leche de vaca. El primero, aunque aporta más energía que otras frutas a igual peso, la realidad es que el plátano pesa menos que otras frutas con lo que se compensaría, en cualquier caso, es preferible ingerir energía a través del plátano que no a través de un bollo de crema.

La leche es otro alimento básico en nuestra alimentación, es una de las fuentes principales de calcio y no debe eliminarse de la dieta a no ser que exista una patología concreta que así lo aconseje. La leche de soja es buena, pero no mejor. Con las bebidas vegetales habría que indicar que es importante la lectura del etiquetado y comprobar si tienen azúcar.

### 23ª y 24ª diapositiva. Mitos y errores en alimentación. “Los productos “zero”, “light” o bajos en calorías no engordan, por eso son buenos y puedo comer todos los que quiera”

**Falso.** Los alimentos light son aquellos que, en teoría, aportan menos energía que los productos normales porque tienen menos cantidad de algún nutriente, habitualmente grasa o azúcar.

Los alimentos light sí aportan calorías y si se come más producto del que se tomaría de alimento normal, al final, engordarán más. Además hay que tener cuidado porque que un alimento no tenga azúcar añadida no significa que no tenga un alto contenido en grasa y viceversa. Lo importante no es solo la energía sino todo lo que contiene el alimento.

Por tanto, estos alimentos aunque contengan menos energía, lo que determinará que engorden o no, es decir, que se acumule o no en forma de grasa, será el balance entre gasto energético e ingesta. Pueden ayudar a adelgazar porque, a igual cantidad de producto, aportan menos energía que el alimento tradicional, pero no son necesarios si se come equilibradamente y se realiza un ejercicio físico habitual.



**25ª y 26ª Diapositiva. Mitos y errores en alimentación.** "¿Los zumos sustituyen a la fruta?".

**Falso.** Los zumos (comerciales y caseros) no aportan la fibra que contiene la fruta entera, por eso no debemos sustituir la fruta por zumos tomados a diario, si no sólo en ocasiones. Además, muchos zumos comerciales (no todos, pero sí la gran mayoría), poseen gran cantidad de azúcar.

Aunque el contenido en vitaminas, minerales, proteínas y agua del zumo recién exprimido es muy similar al de la fruta partida, el contenido en fibra es menor y el de azúcares es mayor.

Se debe de limitar el consumo de los zumos industriales o bebidas que indican estar hechos a base de frutas, no considerarlos como sustitutos de la fruta fresca u otras bebidas como la leche o el agua pues muchos son azucarados y los contenidos en frutas no son muy altos.



Cuidado con los zumos caseros ya que normalmente usamos más de una pieza de fruta para hacer un zumo, por lo que estamos concentrando gran cantidad de azúcares, que al no ir acompañados de su fibra natural, su absorción es mucho mayor y en menor tiempo, produciendo grandes picos glucémicos, que estimulan la secreción de insulina con el consiguiente descenso de la glucemia y aumento posterior del apetito.

**27ª y 28ª diapositiva. Mitos y errores en alimentación. “Al yogurt, cereales, cacao en polvo... ¿hay que añadirles azúcar?”**



**Falso.** La mayoría de estos productos ya llevan azúcar incorporado. Por esto es muy importante revisar las etiquetas para ver la composición de los alimentos y elegir los más adecuados para cada ocasión.

**29ª y 30ª diapositiva. Mitos y errores en alimentación.**

“Ayer nos acostamos tarde por terminar de ver la peli. Menos mal que hemos encontrado algo rápido para desayunar. Total... ¡da igual!”



**Falso,** no es correcto. Si no se ha tenido tiempo para preparar un desayuno completo, los helados de nata, quesitos, bollería industrial, zumos comerciales, pizza..., a pesar de ser lácteos, cereales y frutas, en ningún caso se considerarán un desayuno sano y completo. No todos los alimentos del mismo grupo son igual de saludables. Los que tienen más azúcar y grasas (pizzas, helados, bollería industrial...) sólo deben tomarse en ocasiones especiales. Además, la fruta contiene fibra que los zumos (tanto los caseros como los comerciales) no nos aportan. Es importante revisar las etiquetas para ver la composición de los alimentos y elegir los más adecuados para cada ocasión.



**31ª diapositiva “Seguro que has oído muchas cosas sobre alimentación ¿Tienes alguna duda?”**

Esta diapositiva pretende ser principalmente participativa. En ella, y de manera especial cuando la charla vaya dirigida a los alumnos de 6º curso, se fomentará la participación del alumnado para que comenten sus dudas acerca de la alimentación y nutrición.



En el caso de que ningún escolar quisiera participar y no expusiesen sus dudas o para servir como guía ante las posibles preguntas que puede plantear el alumnado, se comentan a continuación otros mitos y creencias.

Es importante incidir en utilizar con precaución las palabras: engordar, adelgazar, calorías, dietas..., por el riesgo que implica en el posible desarrollo de trastornos del comportamiento alimentario, especialmente durante la adolescencia, trastornos que cada vez aparecen en edades más tempranas. Por ello es recomendable orientar el aprendizaje de hábitos saludables hacia el cuidado de la salud.



1. “Algunos alimentos engordan, otros adelgazan”: Todo alimento engorda en el sentido de que aporta calorías. Lo que sucede es que cuando aumentamos el consumo de alimentos hipocalóricos (con pocas calorías) tenemos una dieta con menos energía (útil en el control de peso), pero no es porque los alimentos adelgacen en sí mismos sino porque desplazan de la dieta a otros con mayor contenido calórico.
  2. “Engorda porque come mucho”: Realmente no se puede decir de manera general que se coma mucho o poco sino que debe comerse en función del gasto energético que se tenga. Se engorda porque no se gasta toda la energía que se consume a través de los alimentos.
  3. “Hay alimentos que te quitan calorías”: No existen los alimentos que quiten calorías, todos los alimentos aportan energía, aunque algunos aportan más que otros. Lo único que no aporta calorías es el agua, por lo que el mito que asegura que beber agua en las comidas engorda es mentira, es más, el agua incrementa la sensación de saciedad y por esto puede ayudar a controlar el apetito.
  4. “Ante la obesidad heredada no se puede hacer nada”: En algunos casos existe una base genética por la cual se acumula grasa tomando las mismas calorías que otras personas que permanecen delgadas, pero lo más frecuente es que los hijos/as de padres y madres obesos compartan con ellos los mismos hábitos alimenticios incorrectos y estilos de vida sedentarios, que propician que se mantenga el sobrepeso o la obesidad.
  5. “Las bebidas deportivas vienen muy bien para rendir en los estudios, en épocas de exámenes”: Estas bebidas, ingeridas cuando no se practica deporte y tomadas para rendir más en el colegio tienen ciertos inconvenientes. El primero es que se toman demasiadas sales minerales, lo que puede suponer una sobrecarga para el riñón, además son ricas en hidratos de carbono sencillos que no se quemarán si no se está haciendo ejercicio. Tal vez tienen efecto placebo pero es mejor limitar su consumo.
- Es más, en épocas de estrés o en exámenes, es más fácil sufrir una alergia alimentaria por lo que no es el momento de cambiar la alimentación. Es mejor consumir alimentos ligeros y fáciles de digerir y evitar aquellos que no se consumen habitualmente.
6. “Quiero ser vegetariano”: En la infancia hay que tener cuidado con las dietas vegetarianas estrictas pues pueden darse carencias de ciertos nutrientes. Las ovo-lacto-vegetarianas son más completas. En cualquier caso, en población infantil hay que tener especial cuidado con los posibles déficits que puedan producirse para cubrirlos con ciertos aportes extras.
  7. “Fumar adelgaza”: Fumar es perjudicial a todos los niveles, no solo afecta a los pulmones o el sistema respiratorio, también al nervioso, al circulatorio y, como no, también tiene efectos nutricionales. El tabaco dificulta la absorción de ciertos nutrientes como la vitamina C, los carotenoides (precursores de la vitamina A), el ácido fólico (B9), el calcio, etc. Los/as fumadores/as deberían consumir cítricos (naranja, kiwi, melón, fresas y vegetales en general como el tomate y el brócoli) para suplir estas carencias que hacen que el cuerpo esté menos protegido contra ciertas enfermedades (cardiovasculares, osteoporosis, cáncer, etc.). La nicotina también actúa sobre el apetito, disminuye la sensación de hambre y estimula la secreción de adrenalina, lo que ayuda a regular el peso. Pero cuando se deja de fumar muchas

personas engordan pues, al hacerlo, el metabolismo disminuye, y si se sigue consumiendo lo mismo, el aumento de peso se da. Además, al dejar de fumar, se produce un estado de ansiedad que muchas personas alivian comiendo.

8. “Con el chocolate salen más granos”. Aunque no se ha podido demostrar esta relación directa sí puede suceder que haya personas más susceptibles a sufrir estos efectos. En cualquier caso, restringir el consumo de grasa mejora el problema en curso, aumentar el consumo de fibra también parece útil, por la mejora en el tránsito intestinal así como algunas vitaminas como el retinol, la tiamina o la biotina (necesarias para una adecuada secreción sebácea). Situaciones de hiperglucemia frecuente pueden agravar estas manifestaciones cutáneas por lo que, si se tiene predisposición a sufrir estos problemas, debe evitarse consumir dulces entre comidas.

9. “No hay que comer ningún producto con grasa”. Aunque los aceites y las grasas son alimentos de los que no hay que abusar, esto no significa que debamos eliminarlos de nuestra dieta. Tanto unos como otros son necesarios pues nos aportan distintos nutrientes y además, dan muy buen sabor a nuestras comidas, algo también muy importante. Alimentos como el aceite de oliva virgen extra, el aguacate o el salmón, son alimentos grasos que aportan grasas saludables a nuestra dieta.

10. Las grasas y aceites nos aportan mucha energía pero también aportan elementos estructurales para nuestro cuerpo y unas vitaminas que van sólo acompañando a las grasas (la vitaminas A, E, D y K). Además, el aceite de oliva y el de girasol y las grasas de los pescados azules tienen unos componentes muy beneficiosos, los famosos omega 3 y 6, que ayudan a nuestro corazón. Eso sí, es mejor tomar aceites de oliva o girasol a mantequillas o tocino pues son más saludables.

### 32ª diapositiva. “Nosotros desayunamos todos los días ¿y tú?”

Diapositiva de cierre.

En las charlas dirigidas al alumnado de 5º curso, se dará más peso a la primera parte de la exposición (diapositivas de la 2 a la 15).

Cuando la charla vaya dirigida al alumnado de 6º curso la primera parte se expondrá de manera más ligera, dando más peso e importancia a los mitos y errores (diapositivas de la 16 a la 31).



- Práctica del desayuno: “Tú decides tu desayuno” (30-40’).

Cuando el alumnado entre al comedor se le indicará que se sienta en función de los grupos previamente formados en clase.

Si la charla teórica no se realiza en el comedor, se recomienda que la sala o aula donde se lleve a cabo esté cercana al mismo con el fin de minimizar las molestias al resto de escolares que se encuentren en clase y el gasto de tiempo que supone el desplazamiento. En este caso, además, los escolares deberán llevar previamente los distintos alimentos al comedor para que no les molesten y distraigan durante la charla.

Tras la charla se les indicará que cada equipo debe elegir un portavoz, que explicará el desayuno elegido por el grupo, y con ayuda de sus compañeros colocarán en las mesas comunes los alimentos que hayan traído.

El portavoz de cada grupo debe exponer los alimentos que han elegido, explicando muy brevemente el por qué e indicando a que grupo pertenece cada uno mientras va colocándolos, con ayuda de los compañeros elegidos, en sus respectivos grupos (definidos por los diferentes carteles (Revisar anexos de 3er Ciclo). Sobre la marcha, el profesional encargado de realizar la actividad irá corrigiendo los errores que se puedan cometer respecto a los alimentos o remarcando los aciertos.

Esta dinámica se repetirá con los distintos grupos hasta que todos hayan expuesto su desayuno y colocado sus alimentos en los grupos adecuados.

Una vez terminada la explicación y colocados los alimentos en sus grupos correspondientes, el profesional encargado de realizar la actividad, dividirá de nuevo los alimentos en 3 mesas. En una de las mesas se colocarán aquellos “**Alimentos adecuados para un desayuno saludable**”, separados a su vez en los grupos de alimentos anteriormente explicados. En otra de las mesas se colocarán aquellos alimentos que, a pesar de no ser tan saludables, se pueden consumir en un día especial, los denominaremos “**Alimentos de consumo ocasional en el desayuno**”. Por último, se pondrá en otra mesa los “**Alimentos menos adecuados**” y que no son recomendables consumir. El profesional explicará el porqué de la colocación de esos alimentos en las últimas 2 mesas y el por qué son menos adecuados y no se consideran tan saludables. La inclusión de unos u otros vendrá definida por el listado que se describe a continuación.

En base a las actuales recomendaciones se ha realizado un nuevo planteamiento de los alimentos a incluir en un desayuno para considerarlo saludable.

## ALIMENTOS ADECUADOS PARA UN DESAYUNO SALUDABLE

Con el esquema de **fruta+cereal+lácteo**:

### FRUTAS

- Todo tipo de fruta fresca, mejor de temporada, (cereza, albaricoque, ciruela, pera, manzana, naranja, plátano, fresa, kiwi, melocotón, mandarina, aguacate, etc.).
- Frutas desecadas (ciruelas secas, pasas, higos, dátiles, etc.).

### CEREALES Y DERIVADOS

- Cereales para el desayuno a base de arroz, trigo, avena, maíz, etc, sin azucarar.
- Pan integral.

### LÁCTEOS, DERIVADOS Y OTRAS BEBIDAS

- Leche de vaca entera, semi o desnatada.
- Leche de otras especies animales.



- Leche en polvo o evaporada.
- Bebidas vegetales sin azúcar.
- Yogur natural sin azúcar.
- Queso, vigilando contenido en azúcar y grasa.
- Kéfir.
- Cuajada.

Pero además de estos alimentos saludables que tradicionalmente se toman en el desayuno, otros alimentos que el alumnado puede traer desde casa y que también se consideran saludables se encontrarían:

#### **FRUTOS SECOS Y SEMILLAS:**

- Frutos secos (nueces, almendras, avellanas, castañas, piñones...) (indicarles cual es el tamaño de ración adecuado para su edad, se puede utilizar el recurso de la mano, lo que entre en el hueco de la mano, que no deben tomarse grandes cantidades de estos alimentos).
- Crema de almendras, avellanas o de otros frutos secos sin azúcar.
- Semillas: chía, lino, sésamo ...

#### **VERDURAS, HORTALIZAS Y LEGUMBRES**

- Hortalizas frescas (tomate, zanahoria, pepino, etc.).
- Derivados de soja (leche de soja, batido de soja, leche fermentada de soja natural o con frutas o sabores), revisar etiquetado por contenido de azúcar.
- Hummus de diferentes legumbres.
- Crema de cacahuetes sin azúcar.

#### **ALIMENTOS PROTEICOS**

- En el caso de los **cárnicos**, deben ser carnes magras, pollo, pavo..., es importante leer el etiquetado para comprobar la cantidad de carne que incluyen, deben indicar en el etiquetado un contenido en carne de al menos un 80%. Es importante indicar que como estos alimentos es posible que se incluyan en el resto de comidas, sería necesario complementar y tener en cuenta el resto de ingestas para no tomar un exceso del grupo de carne.
- En el caso de los **huevos**, es un alimento muy interesante para incluir en el desayuno.
- En el grupo de **pescado**, se pueden incluir atún, bonito, sardinas, caballa,... Es importante indicar que como estos alimentos es posible que se incluyan en el resto de comidas, sería necesario complementar y tener en cuenta el resto de ingestas.

#### **GRASAS Y ACEITES**

En este grupo se incluiría el aceite de oliva y la mantequilla.

#### **OTROS**

En el que se incluiría el chocolate negro con al menos un 70% de cacao, cacao en polvo puro sin azúcar.

Se puede hacer una puntualización en el caso de los zumos de frutas naturales, zumos de hortalizas naturales o los batidos hechos con leche y fruta natural, tal y como se explica en la presentación, dónde se aclara que es preferible tomar la fruta entera. Para elaborar los zumos naturales necesitamos más piezas de fruta, por lo que la cantidad de azúcares es mayor y al no tener fibra su absorción es más rápida. Pero en el caso de esta actividad son alimentos que no van a traer para hacerlo.

### ALIMENTOS DE CONSUMO OCASIONAL EN EL DESAYUNO

A continuación, se indica una relación de alimentos que no deberían aparecer de manera habitual en el desayuno:

- Mermeladas o confituras caseras –preferiblemente mermeladas que tienen menos azúcar y más cantidad de fruta-, dulce de membrillo, macedonias de frutas o frutas en almíbar. Galletas rellenas de chocolate, cubiertas de chocolate, cookies, churros, etc. Bizcocho de chocolate, bollería industrial (bollo, bollo relleno de chocolate, Donut, Donetes, Donut de chocolate, croissant con o sin relleno). Ensamadas, palmeras de chocolate. Pasteles, tartas.
- Leche condensada-, arroz con leche, copa de chocolate con nata, crema de chocolate o mousse de chocolate, flan, helado, natillas, natillas con chocolate. Batidos comerciales de cacao o de sabores.
- Barritas de cereales con o sin frutas o chocolate.
- Cereales con miel, azúcar, chocolate.
- Pan blanco, pan de molde.
- Galletas integrales, tipo digestive, pastas de frutas, galletas con proteínas o isoflavonas de soja.
- Bizcocho casero.
- Pan de leche, medias noches, croissant, magdalenas, sobaos.
- Yogur entero o desnatado natural, de sabores o con frutas, azucarado, yogur líquido azucarado, Leche fermentada tipo bífidos natural, sabores o con frutas con azúcar, leche fermentada tipo L. cassei natural, sabores o con frutas con azúcar, Leches fermentadas tipo yogur con proteínas o isoflavonas de soja azucaradas, quesos tipo Petit Suisse con alto contenido en grasa y/o azúcar.
- Azúcar blanco, azúcar moreno, miel, cacao azucarado, chocolates con leche, chocolate blanco, bombones, barritas de chocolate con galleta, caramelo...
- Bacón, panceta, chópéd, mortadela, salami, foie gras, chorizo, salchichas.
- Chucherías, caramelos.
- Refrescos.
- Snacks salados.

Este grupo de alimentos es necesario controlar y limitar su ingesta, su aporte de azúcar, sal y grasas saturadas es muy elevado. Esta actividad resulta una oportunidad para hablarles de cuáles son las recomendaciones de consumo de azúcar.

Las recomendaciones de la OMS establecen un consumo de azúcares de menos del 10% de la ingesta calórica total, tanto para adultos como para niños, y una ingesta por debajo del 5% tiene beneficios añadidos. La recomendación se apoya además en datos que evidencian que un

consumo de azúcares libres superior al 10% de la ingesta calórica total produce tasas más elevadas de caries dental que un consumo inferior al 10% de la ingesta calórica total.

Niños con los niveles más altos de consumo de bebidas azucaradas tienen más probabilidades de padecer sobrepeso u obesidad que aquellos con un bajo nivel de consumo de este tipo de bebidas.



Se puede apoyar la presentación indicando el contenido de azúcar de algunos alimentos que son de consumo frecuente entre el alumnado o van dirigidos a este grupo de población<sup>11</sup>:

- Refrescos azucarados: 13,5 terrones= 53 g de azúcar en una botella de 500 ml.
- Batido de chocolate: 8,5 terrones= 34,3 g de azúcar en una botella de 500 ml.
- Yogur sabores: 4,5 terrones= 18 g de azúcar.
- 4 galletas rellenas de chocolate: 8,4 terrones= 33,6 g de azúcar.
- Zumos envasados: 8,5 terrones= 34,3 g de azúcar en un envase de 330 ml.
- Un envase de cacao en polvo soluble tendría más de las dos terceras partes del mismo de azúcar.

Tras esto se retirarán los alimentos menos saludables y se les dirá que podrán recogerlos después de desayunar. Tan solo se retirarán aquellos alimentos que no se consideran nada correctos para tomar en el desayuno como: estimulantes tipo café, té; bebidas refrescantes azucaradas tipo cola, etc.; chucherías; patatas fritas y aperitivos. El resto de alimentos, aunque se incluyan dentro de la categoría "Alimentos de consumo ocasional en el desayuno" (galletas de chocolate, cacao en polvo, barras de chocolate, etc.), podrán consumirse, haciendo especial hincapié en que deben tomarse siempre con moderación y de manera excepcional.

Se procederá a realizar entonces un desayuno tipo buffet con aquellos alimentos que han quedado seleccionados como adecuados.

Es recomendable indicar a los escolares antes de que se levanten a coger los alimentos para desayunar, deberán hacer una fila y de esta manera irán pasando por el buffet. Los responsables de impartir la actividad deben estar pendientes de la mesa donde están los alimentos y los

materiales, tanto para servir y ayudar a los que lo necesiten, como para controlar que no falten alimentos, vasos, etc.

Una vez que el desayuno esté servido, es recomendable que los profesionales responsables de la actividad pasen por las distintas mesas y observen el desayuno seleccionado finalmente por cada uno de los alumnos, para realizarles las apreciaciones que se consideren oportunas.

Esta actividad puede ser una oportunidad para trabajar con el alumnado como leer e interpretar las etiquetas al disponer de los alimentos que traerán desde casa.

Se trabajaría con ellos *6 Claves para aprender a leer las etiquetas* y diferenciar si un alimento es saludable:

1. Fijarse en listado de ingredientes y en la tabla nutricional.
2. La legislación obliga a que el ingrediente más abundante aparezca el primero y así en orden descendente. Siempre hay que optar por alimentos con menor número de ingredientes.
  - Si te compras un pan de quinoa y en la lista aparece la quinoa en último lugar, debemos pensar que no es el ingrediente principal.
  - Si tenemos dos leches de almendras y en la primera los ingredientes aparecen como: agua, azúcar y almendras y en la segunda: agua, almendras y azúcar. Tendríamos que tener en cuenta que la primera tiene más cantidad de azúcar que de almendras, a diferencia de la segunda que tiene más almendras que azúcar.
3. Aprender a buscar el contenido de azúcar de un alimento en el etiquetado. En la tabla de información nutricional el azúcar aparece debajo del contenido en Hidratos de Carbono, apareciendo los gramos de azúcar por cada 100g /100ml de alimento. Además, el azúcar puede aparecer con otros nombres como: miel, fructosa, jarabe de maíz, sirope de arce, sirope de ágave...
  - En un refresco de 330 ml, habría que multiplicar por 3 para saber la cantidad de azúcar que contiene este refresco.
  - Un yogur natural sin azucarar tiene 5 g de azúcar, pero es el azúcar natural de la leche (lactosa). En el caso del resto de yogures como son los de sabores, contienen azúcar añadido y para confirmarlo se debe leer el listado de ingredientes, si aparece la palabra azúcar sería azúcar añadido. Igual sucedería con el resto de productos lácteos o bebidas vegetales.
4. La sal también aparece siempre al final de la tabla de información nutricional y según el Ministerio de Sanidad un alimento tiene mucha sal si supera la cantidad de 1,25 g por cada 100 g.
5. En el etiquetado también nos dan la información sobre el contenido de grasa total y el de grasa saturada. Aunque conocer la cantidad de grasa total de un alimento no nos ayuda a decidir si es bueno o malo, porque alimentos como el aceite de oliva, el aguacate o los frutos secos tienen un contenido elevado en grasa total y son alimentos saludables. Debemos fijarnos en el contenido en grasa saturada, las recomendaciones actuales indican que no se debe superar los 7 g al día.

6. Las grasas trans son las menos saludables de todas y no aparecen en la tabla nutricional. Podemos encontrarlas en el listado de ingredientes como grasas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas y se deben evitar si se quiere llevar una alimentación saludable.
  - Últimamente podemos encontrar que muchas marcas anuncian que sus productos son sin aceite de palma, pero siguen sin ser productos recomendables ya que su contenido en azúcar, grasa saturada y sal es elevado.

#### Despedida y Cierre (5´):

Se invitará a los escolares a que se lleven el salvamantel utilizado en el desayuno, así como un folleto informativo sobre el desayuno para familias con el fin de que lo usen en el hogar y les sirva de recuerdo de la actividad.

Al profesorado se le entregará para que los repartan a los alumnos el *Test de conocimientos de 3er ciclo* (Revisar anexos de 3er Ciclo) para que lo cumplimenten en clase y sirva de feedback para el profesional que ha realizado la actividad.

#### 4.2.2. Sesiones y actividades educativas dirigidas al profesorado y a las familias.

Las sesiones se dirigirán a familias y profesorado de Educación Primaria e Infantil.

##### **Planificación y coordinación de la sesión:**

Dichas actividades se programarán, al igual que las anteriores, al principio del curso escolar, ofertándose al profesorado y a las Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos (AMPA), siendo recomendable llevar a cabo una única sesión conjunta con familias y profesorado, ya que los contenidos de la sesión son iguales. Si esta opción no fuera viable, se pueden llevar a cabo 2 sesiones: una dirigida a padres, madres y/o familiares y otra al profesorado.

##### **Objetivos de la sesión:**

- Dar a conocer a los padres, madres y profesorado los componentes y características de un desayuno saludable.
- Enseñarles a valorar la importancia del hábito del desayuno en relación con la salud.
- Analizar las dificultades de llevar a cabo un desayuno saludable.

##### **Desarrollo de la sesión:**

Esta actividad consiste en una sesión participativa dirigida a un máximo de 40 participantes (se recomienda no desarrollar la sesión con una participación inferior a 10 personas), tiene una duración aproximada de 1 hora y 45 minutos y está estructurada de la siguiente forma:

- Presentación de los ponentes y participantes (10´)
- Trabajo práctico individual “¿Cómo valorarías tu desayuno?” (10´). Se facilitará a cada participante el cuestionario de autovaloración del desayuno. (Revisar anexos de familia y profesorado), solicitándoles que contesten a cada pregunta con la opción más

conveniente (A, B ó C). Una vez cumplimentado, se les facilitarán las puntuaciones para que puedan autoevaluarse, *¿Cómo valorarías tu desayuno?* Instrucciones. (revisar anexos de carpeta de sesión de familias). Tras esto, se realizará una valoración cualitativa global del desayuno de todos los participantes en la sesión.

- Trabajo en grupo “Rejilla sobre el desayuno” (20’). Se dispondrán pequeños grupos de discusión para el debate de la rejilla (Revisar anexos de carpeta de sesión de familias):
  - Discusión en grupo pequeño (10’).
  - Exposición y discusión en grupo grande (10’)
  - Lección teórica participativa apoyada con diapositivas (40’) (Revisar anexos de carpeta de sesión de familias) sobre los siguientes contenidos:
    - El desayuno: Un hábito saludable.
    - Influencia del desayuno en la salud: prevención de la obesidad y rendimiento físico e intelectual.
    - Concepto de entrada y gasto energético.
    - Perfil del desayuno en la Comunidad de Madrid.
    - Características, componentes y nutrientes de un desayuno saludable.
    - Importancia de la higiene
    - Mitos y creencias

Esta presentación constaría de dos partes, la primera centrada en el desayuno y la segunda en mitos y creencias.

### 1ª diapositiva. Portada proyecto

Aparece un niño (protagonista de las presentaciones de 1º-2º), una niña (protagonista de las presentaciones de 5º-6º) y Power (una batería que va a enseñar la importancia del desayuno y que ayudará a explicar con símiles la importancia de cada grupo de alimentos, concepto de entrada y gasto energético...)



### PRIMERA PARTE. DESAYUNO

#### 2ª diapositiva. Inicio de la sesión

Familia tomando un desayuno saludable con todos sus componentes (cereales, lácteos y frutas). Hablar de la importancia de desayunar todos los días, siempre que se pueda hacerlo en familia para fomentar los buenos hábitos.



#### 3ª y 4ª diapositivas. Una correcta alimentación comienza con el desayuno adecuado



Componentes de un desayuno saludable. Señalar la importancia de tomar alimentos de los tres grupos, siempre en el desayuno (más adelante se habla de la función de cada uno de ellos).

### 5ª diapositiva. Desayunos Saludables

Poner en valor la necesidad de convertir la toma de un desayuno saludable en una rutina diaria y no en la excepción de los fines de semana.

Reforzar la idea de que es en la infancia donde se instauran los hábitos de vida saludable que mantendremos a lo largo de la vida.



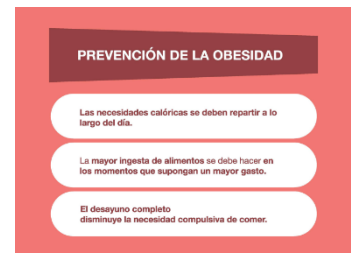
### 6ª diapositiva. Influencia del desayuno en la salud

Explicar el porqué de la necesidad de que los niños hagan un desayuno saludable. Sus efectos beneficiosos inmediatos (rendimiento escolar) y su influencia en la prevención de uno de los problemas de salud que están aumentando (obesidad infantil).



### 7ª diapositiva. Prevención de la obesidad

Profundizar en la prevención de la obesidad infantil y en la manera en que un desayuno saludable ayuda en esta prevención.



### 8ª diapositiva. Actividad en familia

Reforzar el mensaje de que la actividad física protege la salud, y previene la aparición de enfermedades crónicas como la obesidad infantil con la otra de las medidas importantes que podemos instaurar en nuestros hábitos de vida saludable, como es la actividad física. En el caso de los/as niños/as la actividad física en familia.

En los niños y adolescentes, la actividad física es beneficiosa por cuanto respecta a los siguientes resultados de salud: mejora de la forma física (funciones cardiorrespiratorias y musculares), la salud cardiometabólica (tensión, dislipidemia, glucosa y resistencia a la insulina), la salud ósea, los resultados cognitivos (desempeño académico y función ejecutiva) y la salud mental (menor presencia de síntomas de depresión) y menor adiposidad.

Además de promover la práctica de actividad física en la infancia y adolescencia es muy importante disminuir e interrumpir en lo posible los momentos sedentarios de uso de pantallas (móviles, tablets, etc.) y estimularles para que disfruten del tiempo libre con actividades que impliquen mayor movimiento.





En los niños y adolescentes, un mayor sedentarismo se asocia con los malos resultados de salud siguientes: mayor adiposidad, peor salud cardiometabólica, forma física y comportamiento/conducta prosocial y menor duración del sueño.

Los niños y adolescentes deben realizar al menos una media de 60 minutos de actividad física diaria principalmente aeróbica de intensidad moderada a vigorosa a lo largo de la semana, como montar en bici, nadar, correr. Y deben incorporarse actividades de intensidad vigorosa y actividades que refuercen músculos y huesos al menos tres días a la semana. Hacer algo de actividad física es mejor que permanecer totalmente inactivo.

Es importante elegir oportunidades seguras y equitativas para participar en actividades físicas que sean placenteras, variadas y aptas para su edad y capacidad

Las actividades diarias como subir por las escaleras, o ir caminando al colegio, son también saludables y es importante acostumbrarse a ellas.

Los adultos deben acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa, con el fin de obtener beneficios notables para la salud<sup>11</sup>.

¿Qué pueden hacer las familias?

- Actuar como **modelo activo** en la vida de los niños.
- Hacerles regalos **que estimulen el movimiento**, como pelotas, bicicletas, combas, zapatillas deportivas, etc.
- Fomentar los **desplazamientos a pie o en bicicleta**.
- Crear **aventuras familiares en la ciudad**. Descubrir los parques, las vías verdes... Participar en actividades lúdico-deportivas del barrio donde vives.
- Planear unas **vacaciones familiares activas**: nadar, ir en bicicleta, escalar, acampar, caminar por el campo, pescar.
- Fomentar los **aspectos lúdicos** del ejercicio. La competitividad genera presión y puede provocar frustración y el abandono.

### 9ª diapositiva. Influencia en el rendimiento físico e intelectual

Explicar las consecuencias de no desayunar en el rendimiento escolar (tanto físico como intelectual).





### 10ª diapositiva. El recorrido diario

Repaso de las necesidades de alimentación a lo largo del día, reforzando el mensaje de la necesidad hacer 5 tomas de alimentación diaria sin saltarse ninguna y empezando con un desayuno saludable. Debemos realizar entre 4 y 5 comidas para repartir el aporte calórico a lo largo del día según se van produciendo las necesidades de gasto de energía, pues condensarlo en dos o tres comidas hace que durante gran parte del día nos falten energías por lo que picotearemos más entre horas y que cuando llegemos a las comidas comeremos con más avidez y alimentos más ricos en energía, normalmente proveniente de las grasas.



El desayuno debe aportarnos entre el 20-25% de la energía diaria, es decir, casi un cuarto de lo que necesitamos en todo el día pues cuando nos levantamos hace mucho que nuestro cuerpo no recibe ningún tipo de alimento (desde la cena) y necesita energía para empezar a funcionar. Además, la mayor parte de nuestro gasto energético lo realizamos por la mañana en el colegio, al estudiar, jugar en el patio o en las clases de educación física, y para poder rendir bien y estar atento es necesario que nuestro cuerpo tenga energía suficiente para funcionar. Esto hace al desayuno una comida imprescindible.

Concepto de entrada y gasto energético utilizando el símil de la carga de batería.

Importancia de dormir lo suficiente (enlazar con el concepto de carga y descarga, recordar que debido a que se pasa tanto tiempo durmiendo, por la mañana nos levantamos sin energía)

### 11ª diapositiva. Un desayuno saludable debe...

Explicar en qué consiste un desayuno saludable. No sólo es la necesidad de incluir todos los grupos de alimentos, sino que también en la necesidad de tomarnos el tiempo necesario para realizarlo y variando sus componentes para hacerlo saludable, divertido y ameno.



Al desayunar no corras, siéntate, mastica bien los alimentos y cambia el desayuno a menudo, ¡qué aburrido desayunar todos los días lo mismo! Tenemos que tomarnos nuestro tiempo al desayunar (unos 10-15 minutos), hacerlo sentados (no vale tomar un bollo de camino al colegio) y con calma.

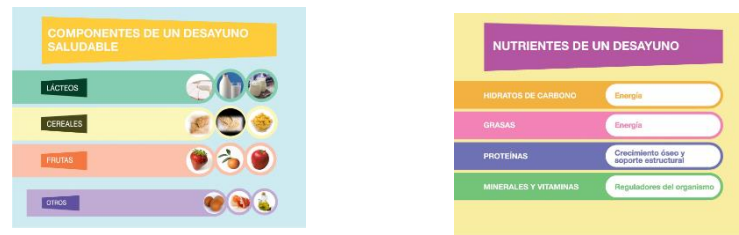
### 12ª diapositiva. Tipología del desayuno en la población

Resultados del estudio ALADINO 2019 sobre tipos de desayunos que se hacen. Sólo un 68,3% de los escolares desayunaban todos los días algo más que un vaso de leche o un zumo. Entre los alimentos que forman parte del desayuno habitual del escolar el 82,4% de los escolares toman habitualmente leche, el 57,5% galletas, un 54,1% pan o tostadas, un 45,2% cereales de desayuno y otros cereales y el 20,1% fruta fresca.



Recalcar la importancia de incluir frutas en el desayuno habitual de las familias.

### 13ª-14ª diapositiva. Componentes y nutrientes de un desayuno saludable



**Cereales:** Aquí se incluyen los cereales para el desayuno sin azucarar, el pan integral. Hay que intentar evitar la bollería, así como los alimentos que lleven mucho chocolate, azúcar o crema pues tienen muchos azúcares sencillos y grasas saturadas.

Son los que más energía nos dan y el número de raciones que se deben tomar a lo largo del día será entre 4 y 6 en función de la actividad física realizada. Explicar que su principal componente son los hidratos de carbono (HC) que para nosotros son como la energía que carga la batería de Power (símil batería Power).

**Hidratos de carbono** son el combustible del organismo. Proporcionan la energía necesaria para realizar las funciones vitales, el trabajo muscular y el ejercicio físico y mental. Alimentos donde se encuentra fundamentalmente: Cereales, legumbres, patatas, frutas y verduras.

**Lácteos:** Aquí se incluyen tanto la leche líquida de vaca o de cualquier otro animal como sus derivados (yogur, queso, cuajada, etc.). Es necesario recalcar que deben tomarse lácteos sin azucarar.

La leche es un alimento que nos ayuda a crecer y a estar más fuertes. Explicar que sus principales componentes son las proteínas y el calcio y gracias a estos mantenemos unidas nuestras piezas (símil piezas del Power). Confieren el crecimiento óseo y el soporte estructural.

**Calcio** es el material básico de nuestros huesos. Alimentos donde se encuentra fundamentalmente: Lácteos, cereales, frutas y verduras de hoja verde.

**Proteínas** son los ladrillos del cuerpo y son fundamentales para el crecimiento, formación y renovación de los tejidos. Alimentos donde se encuentran fundamentalmente: Lácteos, carnes, pescados, huevos y legumbres.

**Frutas:** Aquí se incluye todo tipo de fruta fresca y zumos, siendo mucho mejor los naturales exprimidos pues contienen las mismas vitaminas que la fruta fresca y tienen menos azúcar y aditivos que los industriales, pero tampoco debemos abusar de los zumos naturales, sólo de forma ocasional ya que lo mejor es tomar fruta fresca (contiene toda la fibra; además con los zumos naturales necesitamos más piezas de fruta, por lo que la cantidad de azúcares es mayores y al no tener fibra su absorción es más rápida).

Explicar que sus principales componentes son vitaminas, minerales y agua que nos ayudan a funcionar bien (símil del engranaje). Son reguladores del organismo.

**Vitaminas:** Principalmente la vitamina C y las vitaminas de grupo B. Tiene múltiples funciones, en todas ellas se encargan de ayudar en la regulación de procesos, por ejemplo; conservan tejidos, ayudan a transportar el oxígeno y a absorber el hierro, etc.

**Agua:** Es el componente mayoritario de nuestro cuerpo (entre un 60-80% del mismo es agua). Interviene en todas las funciones del organismo (transporte de nutrientes, evacuación de sustancias de desecho, regulación de la temperatura corporal, etc.).

Alimentos donde se encuentra fundamentalmente: Agua de beber, zumos, verduras y frutas.

**Otros alimentos:** que se puede tomar para complementar el desayuno como el aceite de oliva con el pan, que nos va a aportar una pequeña cantidad de grasa, que también es importante, y/o algún vegetal como el tomate o la zanahoria. Aunque también se pueden tomar más tipos, como carnes magras, no embutidos ni carnes procesadas, huevos o pescados, vigilando las cantidades pues son alimentos que ya se incorporan en las demás comidas y que en la dieta actual se toman en exceso.

En los nutrientes también se habla de las grasas, que al igual que los hidratos de carbono nos proporcionan energía.

### 15ª diapositiva. Los hidratos de carbono en el desayuno

Dentro de los HC que solemos tomar en el desayuno, hay distintos tipos. Los cereales que se pueden incluir son cereales integrales con harinas de grano entero y sin azucarar. En este grupo se incluirían el pan integral y los cereales como arroz, avena, maíz. El resto como son galletas, cereales azucarados, con chocolate, caramelo..., bollería, no habría que incluirlos en el desayuno, ya que en el contexto de una alimentación saludable no tienen cabida, su principal componente no son los HC, si no las grasas saturadas y los azúcares (recuerdo de la influencia en la obesidad infantil).



### 16ª diapositiva. Las grasas en el desayuno

Con el mismo esquema de la diapositiva anterior, explicar los distintos tipos de grasas en los componentes de un desayuno. En este caso sólo hay 2 caras, la cara verde, que engloba los alimentos que podríamos tomar todos los días en el desayuno (las grasas son necesarias en la alimentación) y una cara roja, que engloba alimentos que debemos consumir de forma ocasional. Reforzar la diferencia entre grasas monoinsaturadas (mejores, disminuyen el colesterol "malo" y aumentan el "bueno") y saturadas (peores, aumentan el colesterol "malo"). En el grupo de las grasas se encontraría el aceite de oliva virgen extra, los frutos secos, el aguacate...Y dentro de las grasas poco recomendables estaría la margarina y aquellos alimentos con alto contenido en grasa saturada como embutidos...



### 17ª diapositiva. Las proteínas en el desayuno

Mismo esquema que en las anteriores. Vemos una cara verde, donde se engloban los lácteos que podemos consumir a diario y otra naranja, con el resto de alimentos que nos proporcionan proteínas, que no deberíamos consumir todos los días si se incluyen alimentos proteicos pero que tengan elevado contenido en grasa saturada o sal.



### 18ª diapositiva. Los minerales y vitaminas en el desayuno

Mismo esquema que en las anteriores. La principal fuente de vitaminas y minerales en el desayuno es la fruta (la gran ausente de los desayunos de los niños). En este caso se va a separar las frutas (tomadas en macedonia, brochetas, macedonias...) de los zumos en el desayuno (tanto comerciales como naturales).



Remarcamos el orden de preferencia en cuanto a beneficios de las frutas completas sobre los zumos naturales y estos sobre los zumos comerciales. Las mermeladas de frutas no se consideran fruta, ya que aportan principalmente azúcares y pocas vitaminas.

Posteriormente se tratará el tema de los zumos en los mitos, por lo que no se extenderá la explicación. En el caso de no dar la parte de los mitos, ir a explicación de las diapositivas 29-30.

### 19ª diapositiva. El desayuno saludable empieza con la lista de la compra

El cambio del hábito del desayuno saludable empieza en el momento de hacer la compra, es importante revisar las etiquetas, ir con la lista hecha y sin hambre. Dedicar tiempo al desayuno y poner en la mesa alimentos saludables, ayuda de manera importante en el cambio de tipo de desayuno que se quiere adquirir.



### 20ª diapositiva. Hábitos higiénicos

Cierre de esta primera parte con mensajes de hábitos saludables que acompañan la toma del desayuno como son lavarse las manos antes y después de sentarnos a la mesa, lavarnos los dientes después de cada comida (especialmente antes de acostarse) y lavar las frutas y verduras antes de su consumo.



## SEGUNDA PARTE. MITOS Y CREENCIAS

### 21ª diapositiva. Importancia de la toma de decisiones en su salud

Aprende a ser crítico, más con tu salud. Los medios de comunicación, la moda, ciertos mensajes publicitarios, etc. hablan de la belleza como única forma de aceptación y éxito social, siendo este hecho mucho más pronunciado en las mujeres donde inevitablemente va unido al concepto de delgadez. Estos

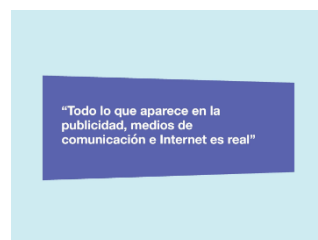


conceptos son importantes en todos los grupos etarios, pero sobre todo al entrar en la adolescencia, ya que en esta nueva etapa vital se producirá una búsqueda de identidad, de autonomía y de lugar en el grupo de amigos, fuera de su núcleo familiar, lo que les hace más vulnerables a las modas y aumenta su preocupación por su aspecto físico. Esta preocupación puede traducirse en una serie de cambios de hábitos, principalmente alimenticios, recurriendo a las dietas milagro, productos light o a la supresión de ciertas comidas. Por esto, antes de que el niño entre en la adolescencia se le debe informar y dotar de herramientas que le permitan saber lo que hay de cierto y de falaz en determinados mitos relacionados con la alimentación y que les llegan a través de revistas, televisión o incluso su familia. Deben empezar a desarrollar un sentido crítico acerca de su salud para lo cual necesitan información veraz que les capacite para tomar sus propias decisiones en un futuro, como adultos.

Deben aprender que para estar sanos es necesario mantener un peso adecuado y esto solo se consigue llevando una alimentación equilibrada y desarrollando unos hábitos de vida saludables lo que incluye una actividad física habitual, huyendo tanto de los excesos como de las carencias pues, tan perjudicial es que un niño tienda a la obesidad como que lo haga hacia la extrema delgadez.

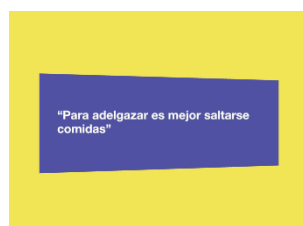
Por eso, las siguientes diapositivas van a desmontar una serie de mitos que giran en torno a la alimentación y que, con la promesa de ser buenos para la salud y adecuados para tener una imagen y un cuerpo bonitos, dañan nuestra salud pues en algunos casos comportan hábitos poco saludables. A pesar de ser todos falsos, los discentes deben intentar adivinar si son verdaderos o falsos y explicar el porqué de su respuesta, a continuación, se explicará el porqué de la falsedad del mito.

### 22ª y 23ª diapositiva. ¿Todo lo que aparece en los medios de comunicación es real?"



**Falso.** Hay que aprender a ser crítico con lo que se lee o se dice. Muchas veces la misma noticia en distinto medio parece no tener nada que ver. Es importante no guiarse sólo por los titulares y guiarse por información con la que tengamos certeza de su veracidad. En internet todo el mundo puede escribir sobre temas de los que desconoce.

### 24ª y 25ª diapositiva. ¿Para adelgazar es mejor saltarse comidas?



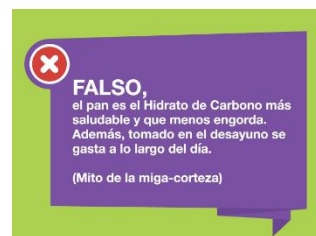
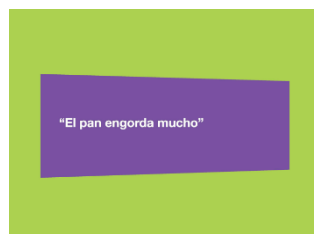
**Falso.** Saltarse comidas es contraproducente pues se llega con más hambre a la siguiente comida. Lo mejor para adelgazar es repartir la energía de todo el día en 4 ó 5 comidas. Para prevenir la obesidad, tan importante es la cantidad y tipo de alimentos ingeridos como la distribución de los mismos a lo largo del día.

Repartir los alimentos a lo largo del día desviando la ingesta energética hacia el comienzo del día se ha asociado a pesos más bajos. Personas que normalmente realizan un desayuno deficiente pueden desarrollar hábitos alimenticios incorrectos que pueden relacionarse con un mayor riesgo de obesidad. Es erróneo pensar que suprimiendo el desayuno se adelgaza, es más, existen datos que muestran que los niños obesos omiten con más frecuencia el desayuno.

Por tanto, conviene repartir las ingestas (4-5 veces/día), sin aumentar los alimentos/calorías consumidos. Al realizar solo una comida al día, ésta suele ser más rica en grasa y no suele cubrir las necesidades de los diversos nutrientes. Además, el organismo detecta esto como carencia de alimentos y tiende a acumular más grasa para adaptarse a la situación. El no desayunar disminuye la capacidad de atención, el rendimiento físico y la relación social. Además, en esta primera comida se reciben nutrientes que posteriormente son difíciles de compensar y por otro lado, no desayunar genera gran voracidad a media mañana o al almuerzo, lo que hace que se consuman más calorías y grasas y menos vitaminas, minerales y fibra.

Por tanto, saltarse comidas, principalmente el desayuno, la comida o la cena, no ayuda a adelgazar, sino al contrario.

### 26ª y 27ª diapositiva. ¿El pan engorda mucho?



**Falso.** El pan integral es el hidrato de carbono más saludable y que menos engorda. Si lo tomamos en el desayuno, la energía que nos aporta se gasta a lo largo del día. Es una idea extendida y equivocada, salvo que se consuma en cantidades excesivas o se acompañe de salsas o alimentos con alto contenido calórico, y en estos casos, no es él el responsable del problema sino los alimentos que lo acompañan.

La miga no engorda más que la corteza, de hecho es al revés, pues la corteza tiene menos aire y agua para el mismo volumen y aporta más calorías. Tampoco existen grandes diferencias entre el pan tostado y el normal, es más, el tostado al tener menos agua puede aportar más calorías a igual peso, aunque al ser menos apetecible y venderse en porciones pequeñas es más fácil comer menos cantidad.

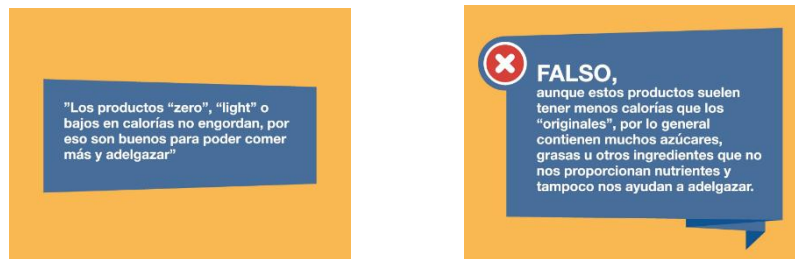


Por otra parte, el pan integral da más fibra, que tiene un efecto saciante, con lo que disminuye el consumo de calorías. Además, nuestra dieta actual es deficitaria en fibra por lo que su consumo es beneficioso.

Además del pan, existen otros alimentos que las modas o determinadas dietas demonizan como por ejemplo el plátano y la leche de vaca. El primero, aunque aporta más energía que otras frutas a igual peso, la realidad es que el plátano pesa menos que otras frutas con lo que se compensaría, en cualquier caso es preferible ingerir energía a través del plátano que no a través de un bollo de crema.

La leche es otro alimento básico en nuestra alimentación, es una de las fuentes principales de calcio y no debe eliminarse de la dieta a no ser que exista una patología concreta que así lo aconseje. La leche de soja es buena, pero no mejor.

**28ª y 29ª diapositiva. Los productos “zero”, “light” o bajos en calorías no engordan, por eso son buenos para poder comer más y adelgazar**



**Falso.** Aunque estos productos suelen tener menos calorías que los “originales”, es frecuente que también contengan muchos azúcares, grasas u otros ingredientes que no nos proporcionen nutrientes y tampoco nos ayuden a adelgazar. Por ello es importante revisar las etiquetas para ver la composición de los alimentos y elegir los que tengan bajo contenido en grasas (sobre todo saturadas) y azúcar.

Los alimentos light son aquellos que, en teoría, aportan menos energía que los productos normales porque tienen menos cantidad de algún nutriente, habitualmente grasa o azúcar. Pero estos alimentos también deben tomarse con moderación, y nunca como sustitutivos de una pieza de fruta o un vaso de leche pues que aporten menos calorías no significa que no aporten ninguna y además no tienen todos los nutrientes que sí presentan estos otros alimentos.

Los alimentos sí aportan calorías y si se come más producto del que se tomaría de alimento normal, al final, engordarán más. Además hay que tener cuidado porque que un alimento no tenga azúcar añadida no significa que no tenga un alto contenido en grasa y viceversa. Lo importante no es solo la energía sino todo lo que contiene el alimento.

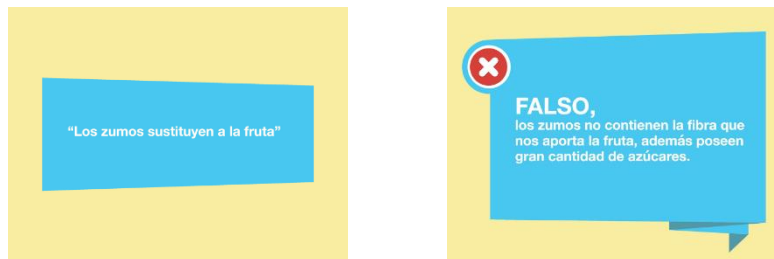
Además el hecho de que tengan menos calorías da la falsa sensación de poder comer más cantidad.

Por tanto, estos alimentos aunque contengan menos energía, lo que determinará que engorden o no, es decir, que se acumule o no en forma de grasa, será el balance entre gasto energético e ingesta. Pueden ayudar a adelgazar porque, a igual cantidad de producto, aportan menos



energía que el alimento tradicional, pero no son necesarios si se come equilibradamente y se realiza un ejercicio físico habitual.

### 30ª y 31ª Diapositiva. ¿Los zumos sustituyen a la fruta?

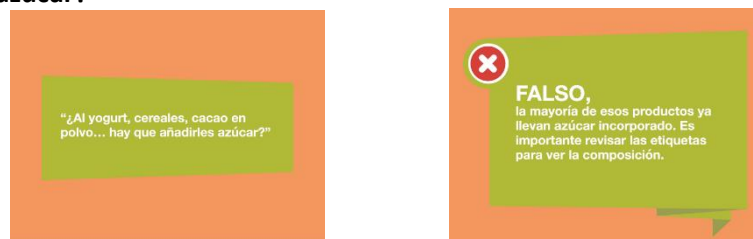


**Falso.** Los zumos (comerciales y caseros) no aportan la fibra que contiene la fruta entera, por eso no debemos sustituir la fruta por zumos tomados a diario, si no sólo en ocasiones. Además, muchos zumos comerciales (no todos, pero sí la gran mayoría), poseen gran cantidad de azúcar.

El contenido en vitaminas, minerales, proteínas y agua del zumo recién exprimido es muy similar al de la fruta partida pero el contenido en fibra y azúcares suele variar siendo peor que el de la fruta fresca (menos fibra y más azúcares). Además, si pasa un cierto tiempo desde que se preparó, se oxida y pierde algunas propiedades. Aun así siempre serán mejores que los industriales y las bebidas refrescantes. Éstos, aunque también pueden consumirse, debe hacerse con moderación y no como sustitutos de la fruta fresca u otras bebidas como la leche o el agua pues muchos son azucarados y los contenidos en frutas no son muy altos en algunos casos.

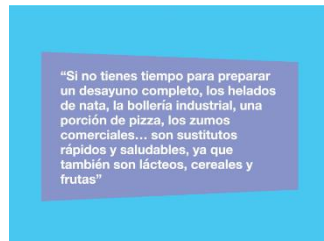
Cuidado con los zumos caseros ya que normalmente usamos más de una pieza de fruta para hacer un zumo, por lo que estamos concentrando gran cantidad de azúcares, que al no ir acompañados de su fibra natural, su absorción es mucho mayor y en menor tiempo, produciendo grandes picos glucémicos.

### 32ª y 33ª diapositiva. Al yogurt, cereales, cacao en polvo... ¿hay que añadirles azúcar?



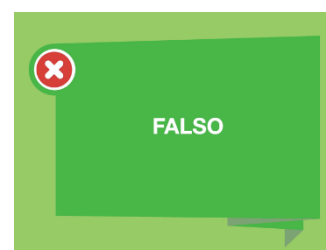
**Falso.** La mayoría de estos productos ya llevan azúcar incorporado. Por esto es muy importante revisar las etiquetas para ver la composición de los alimentos y elegir los más adecuados para cada ocasión.

**34ª y 35ª diapositiva. Si no tienes tiempo para preparar un desayuno completo, los helados de nata, la bollería industrial, una porción de pizza, los zumos comerciales... son sustitutos rápidos y saludables, ya que también son lácteos, cereales y frutas”**



**Falso,** no es correcto. Si no se ha tenido tiempo para preparar un desayuno completo, los helados de nata, quesitos, bollería industrial, zumos comerciales, pizza..., a pesar de ser lácteos, cereales y frutas, en ningún caso se considerarán un desayuno sano y completo. No todos los alimentos del mismo grupo son igual de saludables. Los que tienen más azúcar y/o grasas (pizzas, helados, bollería industrial...) sólo deben tomarse en ocasiones especiales. Además, la fruta contiene fibra que los zumos (tanto los caseros como los comerciales) no nos aportan. Es importante revisar las etiquetas para ver la composición de los alimentos y elegir los más adecuados para cada ocasión.

**36ª y 37ª diapositiva. Después de la leche, nada eches. Algunos alimentos, especialmente la fruta, sientan mal cuando se mezclan con la leche**



**FALSO,** aunque es cierto que la leche se puede cortar en el estómago con ciertos alimentos más ácidos (naranja, mandarina...), no pasa nada. Forma parte del propio proceso de la digestión. Esto no implica que deba de sentar mal los alimentos.

**38ª y 39ª diapositiva. Todos los cereales de desayuno son sanos**



**FALSO**, es muy importante revisar las etiquetas, ya que algunos tipos de cereales de desayuno son auténticas golosinas por su elevado contenido en azúcar y grasas. Los cereales de desayuno más adecuados serían la avena, el arroz, el maíz sin azucarar.

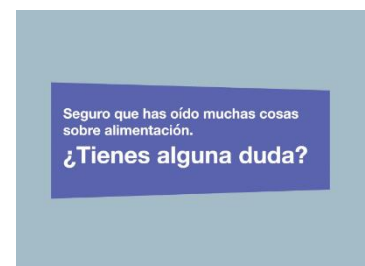
**40ª y 41ª diapositiva. Lo más importante a la hora de mirar un producto son las Kcal o la cantidad de azúcar que contiene**



**FALSO**, deberíamos mirar también las grasas saturadas que los componen.

**42ª diapositiva. Seguro que has oído muchas cosas sobre alimentación ¿Tienes alguna duda?**

Esta diapositiva pretende ser principalmente participativa. En el caso de que nadie quisiera participar y no expusiesen sus dudas, se pueden contar otros mitos o creencias erróneas.



**43ª diapositiva. Nosotros desayunamos todos los días ¿y tú?** Diapositiva de cierre.



**-Trabajo práctico “elaboración de un menú semanal” (20’).** En grupos pequeños se solicitará que se elabore un desayuno saludable diferente para cada día de la semana:

- Elaboración en grupo pequeño (10’)
- Exposición en grupo grande (10’)

**- Despedida y entrega de materiales (5’).**

Al final de la sesión se repartirán diferentes materiales de apoyo sobre alimentación al profesorado y a las familias (ver apartado de recursos materiales para la sesión de familiares y profesorado). A los profesores, con el fin de que puedan poner en práctica y trabajar de forma transversal el hábito del desayuno saludable a lo largo del curso escolar, y a los padres y madres, para que puedan reforzar los hábitos en el seno familiar. Por último, a los asistentes se les pasará un *Test de conocimiento* (Revisar anexos de carpeta de familias) y un *Cuestionario de satisfacción* (Revisar anexos de carpeta de familias) que responderán anónimamente.

### *“HOY DESAYUNAMOS JUNT@S” y OTRAS ACTIVIDADES DE REFUERZO DIRIGIDAS A LAS FAMILIAS*

En muchas ocasiones, llevar a cabo un trabajo directo con las familias a través de las sesiones formativas presenciales impartidas en los centros educativos es muy dificultoso. La baja motivación, la falta de tiempo, unido a otros factores influyen en que muchas veces, los padres y madres no acudan a las sesiones que se ofertan. Esta circunstancia hace que las familias disminuyan su implicación en el refuerzo de pautas saludables relacionadas con el hábito del desayuno en sus hijos/as, perdiendo por tanto, un aliado importante para el refuerzo de este hábito en los escolares.

Para minimizar esta ausencia y conseguir, al menos en parte, el refuerzo necesario de los hábitos del desayuno en los escolares desde sus hogares, al final de cada sesión se entregará a los alumnos, junto con el resto de los materiales que se repartan (folletos, salvamanteles, etc.) la hoja de actividad extraescolar *“Hoy Desayunamos Junt@s”* (Revisar anexos de carpeta de familias).

Se trata de una actividad extraescolar en la que los alumnos deberán realizar, con la ayuda de sus familias, un desayuno saludable diseñado por ellos con la colaboración de sus familiares. Una vez preparado el desayuno que quieran tomar tendrán que realizar un trabajo (una foto, un dibujo, una redacción, una figura, un vídeo...) que plasme a la familia junta desayunando.

Deberán llevar ese trabajo al centro, donde la recogerá el profesorado responsable de cada aula. Con estas hojas se propondrá realizar una actividad de refuerzo en el colegio (que posteriormente se podrá presentar al concurso **“Hoy Desayunamos Junt@s”**). Como actividades podemos proponer:

- Realización de mural o collage y exposición en clase o en el centro.
- Realización de redacción sobre el desarrollo de desayuno, anexando el dibujo o foto al cuaderno.
- Realización de redacción sobre comparativa del desayuno actual y el de los familiares (padres/madres, abuelos/as, etc.), anexando el dibujo o foto al cuaderno.

Esta actividad tiene como objetivo principal fomentar la participación de las familias, implicándoles en la adquisición del hábito del desayuno saludable en el escolar.

### *CONCURSO “HOY DESAYUNAMOS JUNT@S”*

Para potenciar la participación en la actividad anterior dirigida a todos los escolares (1º, 2º, 5º y 6º y educación especial) y por tanto la transmisión del mensaje a los padres/madres, se creó como aliciente el concurso *“Hoy Desayunamos Junt@s”* en el que se entregan a las clases ganadoras distintos tipos de premios.

Ver bases del concurso en anexos Concurso.

## 5. RECURSOS MATERIALES

Los materiales necesarios para las sesiones son aportados por los distintos agentes participantes en la actividad (Consejería de Sanidad, centros educativos de la Consejería de Educación y familias). Para asegurar el buen desarrollo de las actividades, todos los materiales deben estar preparados antes de las sesiones, por lo que cada parte debe implicarse y mantener una adecuada coordinación con las demás.

Los materiales aportados por la Consejería de Sanidad llegarán directamente a los centros educativos con antelación a las sesiones, por lo que los responsables designados en el colegio deben controlar la llegada de los mismos, manteniéndolos reservados hasta el momento de ser utilizados.

### 5.1. ACTIVIDADES DIRIGIDAS A ALUMNADO:

#### 5.1.1 1º-2º de educación Primaria: “PRÁCTICA DE DESAYUNO SALUDABLE “

- **Consejería de Sanidad:**

- ✓ 250 ml leche UHT entera por cada alumno/a.
- ✓ 10 ml de aceite de oliva virgen extra para cada alumno/a.
- ✓ Un salvamanteles “Recarga tu batería con el desayuno” por alumno/a.
- ✓ Un folleto “Recarga tu batería con el desayuno” por alumno/a.
- ✓ Un cartel “Recarga tu batería con el desayuno” por aula.
- ✓ Presentación en formato digital.

- **Centro Educativo:**

- ✓ Un plato y una servilleta por alumno, jarra para leche, cuchillos para pelar y/o cortar alimentos, etiquetas para tapar la marca del brick de leche, si no hubiera jarras. Tras el cambio de normativa de la Ley 17/2011, de 5 de Julio, de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ley General para la Defensa de los Consumidores y Usuarios y otras leyes complementarias, se indica que “No se realizará publicidad de ninguna marca comercial ni se distribuirán productos, incentivos o regalos con marcas, logotipos o referencias publicitarias, en ninguna actividad o material, en el contexto de los programas educativos realizados en el ámbito escolar”. Debido a esto, la leche que se sirva en la práctica del desayuno, se deberá tapar el brick de leche con una pegatina o papel, con el fin de que los escolares no vean la marca comercial.
- ✓ Dos rebanadas de pan (preferentemente integral) por alumno/a (de una barra grande salen 10 rebanadas).
- ✓ Un cañón de proyección y un ordenador.
- ✓ Fotocopias de las cartas dirigidas a las familias y test de conocimientos.

- ✓ Se valorará en zonas especialmente desfavorecidas, si el centro educativo lo considera oportuno, la posibilidad de apoyar el desayuno con piezas de fruta ante la posibilidad de que el alumnado no pueda aportar fruta el día de la actividad.

- **Alumnado:**

- ✓ Una pieza de fruta por alumno/a.
- ✓ Su propio alimento alternativo, si el alumno/a es alérgico o intolerante a la leche de vaca, pan de harina de trigo y/o aceite de oliva virgen extra.

#### 5.1.2 1º-2º, 5º-6º de educación Primaria: “Práctica del Cepillado de Dientes”

- **Consejería de Sanidad:**

- ✓ Pegatinas “Dientes Brillantes como el Sol Radiante” (1 por alumno/a).
- ✓ Folletos “Dientes Brillantes Como el Sol Radiante” (1 por alumno/a)
- ✓ Presentación en formato digital

- **Centro Educativo:**

- ✓ Un cañón de proyección y un ordenador
- ✓ Fotocopias de las cartas dirigidas a las familias.

- **Alumnado:**

- ✓ Un cepillo de dientes por alumno/a (opcional).

#### 5.1.3 5º-6º de Educación Primaria: “TÚ DEDICES TU DESAYUNO”

- **Consejería de Sanidad:**

- ✓ 2 bricks de 1 litro leche UHT entera por aula.
- ✓ 500 ml. de aceite por cada 2 aulas.
- ✓ 1 salvamanteles por alumno/a.
- ✓ Un folleto “Recarga tu batería con el desayuno” por alumno/a.
- ✓ Un cartel “Recarga tu batería con el desayuno” por aula.

- **Centro Educativo:**

- ✓ Un cañón de proyección y un ordenador
- ✓ Tres barras de pan (preferentemente integral) por aula.

- ✓ Un plato, una servilleta y una cucharilla por alumno, jarra, si no hubiera jarras, etiquetas para tapar la marca del brick de leche, y algunos cuchillos para pelar y/o cortar alimentos.
- ✓ Fotocopias de las cartas dirigidas a las familias y test de conocimientos.
  - **Alumnado:**
- ✓ Un alimento componente de un desayuno saludable que haya elegido su grupo.

## 5.2. SESIONES EDUCATIVAS DIRIGIDAS AL PROFESORADO Y A LAS FAMILIAS

- **Consejería de Sanidad:**
- ✓ Presentación en formato digital.
- **Centro Educativo:**
- ✓ Un cañón de proyección y un ordenador.
- ✓ Fotocopias de las cartas dirigidas a las familias y test de conocimientos.

## CONCURSO “HOY DESAYUNAMOS JUNTOS”

- **Consejería de Sanidad:**
- ✓ Premios concurso.
- **Centro educativo:**
- ✓ Trabajos del aula.

## 6. EVALUACIÓN

Los profesionales sanitarios que registren el proyecto en EpSalud, la evaluación se cumplimentará desde este espacio.

Aquellos profesionales sanitarios que realicen la evaluación desde Salud@ INTRANET o desde la web de la Comunidad de Madrid <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/proyecto-desayunos-saludables-e-higiene-bucodental>, cumplimentarán el formulario de evaluación “EVALUACIÓN CURSO 2023-2024 PROGRAMA DESAYUNOS SALUDABLES E HIGIENE BUCODENTAL” (Revisar anexos de evaluación) que remitirán a [desayunosaludable@salud.madrid.org](mailto:desayunosaludable@salud.madrid.org) para el tratamiento de datos y la elaboración final de la evaluación regional.

La fecha límite para el envío de las evaluaciones será el 31 de mayo del 2024.



## 7. BIBLIOGRAFÍA

1. Informe de la Comisión para acabar con la obesidad infantil de la 69.ª ASAMBLEA MUNDIAL DE LA SALUD (OMS, 2016)
2. Estudio ALADINO 2019: Estudio sobre Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2019. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Consumo. Madrid, 2020.
3. Prevalencia de sobrepeso y de obesidad general y abdominal en la población infantil de la Comunidad de Madrid, 2020-2021. Estudio de los 12 años y evolución de indicadores de los estudios de seguimiento a los 4, 6, 9 y 12 años de edad (Estudio ELOIN). Boletín Epidemiológico de la Comunidad de Madrid; 2022.
4. Uzhova I, Fuster V, Fernández-Ortiz A, Ordovás JM, Sanz J, Fernández-Friera L, et al. The Importance of Breakfast in Atherosclerosis Disease: Insights From the PESA Study. *J Am Coll Cardiol* 2017;70(15):1833-42.
5. Adolphus K, Lawton CL, Champ CL, Dye L. The Effects of Breakfast and Breakfast Composition on Cognition in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Adv Nutr* 2016;7(3):590S-612S.
6. López-Sobaler AM, Cuadrado-Soto E, Peral-Suárez Á, Aparicio A, Ortega RM. Importancia del desayuno en la mejora nutricional y sanitaria de la población. *Nutr Hosp* 2018;35 (N.º Extra. 6):3-6.
7. Hawkes C, Smith TG, Jewell J, Wardle J, Hammond RA, Friel S, et al. Smart food policies for obesity prevention. *Lancet*. 2015;385: 2410-21.
8. González Sanz, A, González Nieto, B, González Nieto, E. Salud dental: relación entre la caries dental y el consumo de alimentos. *Nutr Hosp* 2013; 28 (Supl. 4):64-71.
9. Mobley C, Marshall TA, Milgrom P, Coldwell SE. The contribution of dietary factors to dental caries and disparities in caries. *Acad Pediatr* 2009; 9 (6): 410-4.
10. Reyes-Gómez U, Sánchez-Chávez NP, Reyes-Hernández U, Reyes-Hernández D, Carbajal-Rodríguez. La Televisión y los Niños: II Obesidad. *Bol Clin Hosp Infant Edo Son* 2006; 23 (1))
11. sinAzucar.org. Disponible en: <https://www.sinazucar.org/>. Consultado 14/11/2022.
12. Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2020. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.