



ISO 9001

BUREAU VERITAS  
Certification



Avda. de Bularas, 1  
28224 Pozuelo de Alarcón (Madrid)

## **SEMINARIO CIENCIAS DE LA NATURALEZA**

### **IMPORTANCIA DEL DESAYUNO**

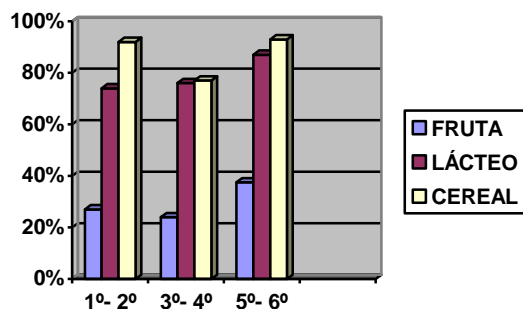
Los alumnos de 3º ESO, en la materia de Biología-Geología, han estudiado en el tema de la alimentación la importancia de seguir, en todas las edades, una dieta equilibrada para cuidar de nuestra salud. Uno de los objetivos principales ha sido conocer la importancia de realizar un *desayuno completo y equilibrado* para asegurar el rendimiento intelectual y físico de los escolares.

Tras la búsqueda de información en distintos medios sobre el tipo de desayuno más apropiado en la infancia y juventud, han elaborado un guión con los datos más significativos. Así mismo, han confeccionado murales con los distintos tipos de alimentos (Cereales, Lácteos, Fruta, Otros) con fotografías de alimentos básicos de cada grupo.

Distribuidos en pequeños grupos han pasado por todas las clases de Primaria. Han recogido, en una tabla previamente confeccionada, el número de alumnos que toman los distintos tipos de alimentos durante su desayuno diario. Posteriormente, y valiéndose de los murales, así como de otros materiales (pieza de fruta, bricks de zumos, bricks de leche, batidos, barritas...) han explicado a los alumnos la *importancia de un desayuno equilibrado*, los nutrientes que aporta cada uno de los alimentos... Para ello, y dirigidos en su clase de Biología, han adecuado, tanto el vocabulario como la metodología, a las edades de los alumnos a los que dirigían la charla.

Todos los grupos han sido evaluados, en distintos aspectos, por el profesor de aula.

Posteriormente hemos analizado los resultados obtenidos. Destacamos un buen aporte de alimentos tanto del grupo de lácteos como de cereales (pan, tostadas, cereales desayuno, galletas..., sin embargo, hemos constatado un bajo consumo de fruta (ya sea en zumo o en pieza). Los resultados quedan reflejados en la tabla y agrupados por ciclos de Primaria.



## ***UN DESAYUNO EQUILIBRADO ASEGURA EL RENDIMIENTO INTELECTUAL Y FÍSICO DE LOS ESCOLARES***

*El desayuno debe suponer entre el 20 y el 25% de las calorías ingeridas a lo largo del día. Para que sea equilibrado, deben estar representados como mínimo los siguientes grupos de alimentos: lácteos (leche, yogur, cuajada...) frutas (pieza o zumo) y cereales (pan, tostadas, cereales, galletas...)*