



## PROYECTO DE NUTRICIÓN: “EL DESAYUNO”

**AUTOR: Prof. GABRIEL GUILLAUME**

**COLABORÓ : Dra. en Pediatría Silvia Cosenzo**

**ESCUELA Nº 13 D. E. 21**

**NIVEL Institucional**

**AREA TEMÁTICA: Educación Física**

### OBJETIVOS

- orientar a los padres de los beneficios de un buen desayuno para un día activo.
- orientar a la familia para llevar a cabo acciones preventivas de trastornos nutricionales.
- reconocer a los niños en riesgo de desarrollar algunos de los trastornos nutricionales más frecuentes.
- incorporar principios básicos de un adecuado desayuno.
- incorporar una nueva forma de alimentación sana y productiva.
- saber nutrir al cuerpo con calorías y proteínas esenciales para la actividad física y mental matutina.

### DESARROLLO

El proyecto de nutrición está basado en el desayuno; la importancia que tiene en el niño o adulto para comenzar el día con energía y vitalidad, para rendir adecuadamente a las exigencias físicas e intelectuales matutinas.

Además por medio del desayuno, se incorporan vitaminas y minerales esenciales para el buen desarrollo futuro de su cuerpo.

La nutrición del niño se basa en una gran variedad de alimentos con valor nutricional básico. Poder inculcar en los niños y padres la importancia de un desayuno completo en la vida cotidiana es la premisa de este proyecto.

#### ¿Por qué el desayuno?

Porque desayunar es el primer paso en el día para una buena nutrición.

Una alimentación correcta debe incluir a lo largo del día alimentos variados de los 5 grupos básicos. De esta forma nuestro cuerpo recibe todos los nutrientes que necesita.

#### Grupos básicos de alimentos

1. Cereales, pan, pastas, legumbres.
2. Verduras y frutas.
3. Lácteos
4. Carnes y huevos.
5. Aceites, grasas, azúcares y dulces.

Los alimentos deben distribuirse en las cuatro comidas principales del día, incluyendo en cada una de ellas alimentos de varios grupos.

El desayuno completo es un hábito saludable que nos aporta las sustancias necesarias para empezar el día. El desayuno debe cubrir un 20 a 25% de la alimentación diaria. Dentro del desayuno debemos encontrar los siguientes alimentos: cereales, lácteos, frutas, proteínas, leche, yogur y queso.

#### ¿Cómo se arma un desayuno completo? La respuesta es la siguiente :

Debemos elegir un alimento de cada grupo y combinarlos a gusto.

Grupo 1: 1 taza de cereales o 2 rodajas de pan o galletitas en su reemplazo.

Grupo 2: 1 fruta o 1 jugo de fruta natural.

Grupo 3: 1 vaso de leche o 1 yogur o 1 trocito de queso en su reemplazo.



Grupo 5: manteca, azúcar, miel o mermelada. Consumirlos con moderación.  
Teniendo en cuenta a un niño de entre 10 a 12 años que pesa alrededor de 37 Kg y debe ingerir 2500 kcal por día, un desayuno optativo es el siguiente:

|                                     |          |
|-------------------------------------|----------|
| 1 taza de cereales (50 grs).....    | 367 kcal |
| 2 naranjas exprimidas.....          | 96 kcal  |
| 1 vaso de leche (250 ml).....       | 163 kcal |
| 2 cucharaditas de azúcar (10g)..... | 39 kcal  |
|                                     | 665 kcal |

El total de kcal ingeridas en el desayuno es de un 26 % de 2500 kcal, es decir que se cumple el requerimiento básico que debe cubrir el desayuno.

En el desayuno debe estar siempre presente la leche o un derivado pues es uno de los alimentos más completos que hay porque tiene: proteínas, hidratos de carbono y grasas (nos dan energía). También tiene **vitamina A**, que ayuda a ver mejor; **vitamina D** nos ayuda a crecer; vitamina B, nos ayuda para aprender mejor y coordinar nuestros movimientos (evitar accidentes, jugar mejor, etc.) Y el más importante: tiene **calcio**, un mineral importantísimo para huesos y dientes.

Además de lo enunciado el desayunar todas las mañanas es muy importante porque repone las reservas gastadas durante las 8 o 10 horas de descanso.

Aunque nuestro cuerpo descansa durante la noche, gasta energía para realizar las funciones básicas: respiración, digestión, circulación, etc. Todo esto gasta la energía que hay que recuperar en cada mañana, por eso desayunar es fundamental: brinda energía (fuerzas para trabajar, estudiar, jugar, evitando así la "flojedad" o esa sensación de desmayo que es habitual a media mañana) y equilibra los hábitos alimentarios si no desayunamos, nos tentamos a comer fuera de horario; por esto muchos chicos no almuerzan bien.

Estudios realizados afirman que los niños y adultos que desayunan rinden mejor en el trabajo y en los estudios e incluso padecen menos accidentes de trabajo y de tránsito. Además, quienes desayunan tienen una expectativa de vida mejor y menos problemas para controlar su peso (por que no suelen comer fuera de horario).

## Primera etapa

En ésta etapa se realizó una encuesta entre los alumnos de 5º, 6º y 7º grado, anónima, que debían confeccionarla junto con sus padres.

El total de alumnos encuestados fue de 112 (ambos sexos)

Luego de recolectar todas las encuestas, se procede a tabulación de las mismas, con lo que comienza la 2da etapa.

## Encuesta: (Señala la respuesta correcta con una x)

Por la mañana temprano ¿desayunás? :  
SI            NO

Si NO desayunás, ¿cuál es la razón?

Porque te levantás tarde

Situación económica

Por estar inapetente

Nadie te prepara el desayuno

Por estar a dieta

Por otras razones.

¿Cuáles?.....

¿Qué desayunás?

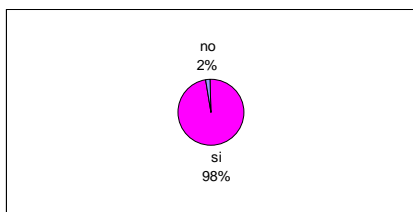
Mate.

Té.

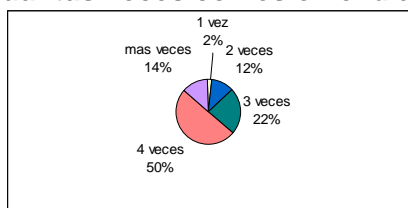




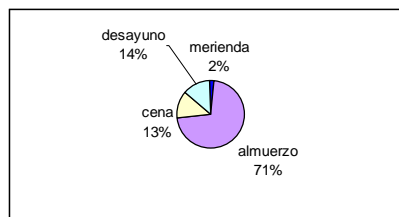
### ¿Es importante desayunar?



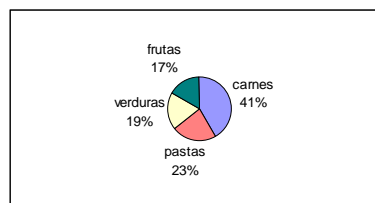
### ¿Cuántas veces comes en el día?



### ¿Qué comida es la más importante?



### ¿Qué grupo de alimentos comes más?



## Tercera etapa

La conclusión más sorprendente es que hay un alto porcentaje de chicos (22 %)

Que no desayunan, la otra es que los que desayunan lo hacen un 35 % con infusión. Estos dos porcentajes indican un gran nivel de chicos que no se alimentan bien al levantarse temprano.

Con estos dos porcentajes (57 %) observamos que los chicos comienzan el día débiles y dando ventajas en todos los campos (intelectuales, físicos, etc.).

Al detenernos en que desayunan y con qué acompañan el desayuno, el resultado es el siguiente: por ejemplo si al desayunar lo hace con un vaso de leche con 10 galletitas obtiene un promedio de 390 kcal, y el consumo ideal promedia 660 kcal diario, estamos frente a un desayuno malo. Pero si por otro lado tomamos como ejemplo un desayuno con un vaso de leche con cereales, en este caso tenemos 570 kcal, lo cual nos indica que estamos en un buen desayuno, pero el porcentaje de chicos que tienen acceso a esto es solamente un 2% del total.

Estos porcentajes debemos tenerlos en cuenta porque si nos basamos en la ingesta diaria nos encontramos con que debemos modificar hábitos y sabiendo que estos son muy difíciles de cambiar tenemos que trabajar mucho para buscar una alimentación nutritiva en el chico.

Este cambio de hábito se va a buscar a largo plazo (1 año) ya que con las conclusiones realizadas se irán trabajando para modificarlas.

Al preguntarles si creen que es importante desayunar, casi la totalidad afirma que sí, pero no lo llevan a la práctica. Puesto que un porcentaje alto no desayuna.

Cuando le preguntamos cuál es la comida más importante del día responden un 71 % que es el almuerzo. Esto se puede entender de lo expresado que al no desayunar adecuadamente el cuerpo necesita vitaminas y minerales para continuar el día, es por eso que el almuerzo debe ser abundante.

Esto no es lo más correcto, porque de esto desprende que el desayuno ocupa un 14 % /que es muy bajo) porque tiene que estar entre un 20 a 25 % del total de la alimentación diaria.

La conclusión final que surge de la lectura de la encuesta nos indica que no se toma al desayuno como algo esencial en la alimentación diaria de los chicos. Pero además se está muy por debajo del nivel óptimo.

Con esto finaliza la primer parte de esta última etapa, la segunda parte es tener una reunión con los padres y alumnos donde se les informará el resultado de la encuesta y orientará de los beneficios de un buen desayuno para un día activo, incorporar una forma nueva de alimentación sana y productiva y saber nutrir al cuerpo con calorías y proteínas esenciales para la actividad física y mental matutina.

Además se hará un seguimiento individual a ciertos alumnos para ir observando cambios de hábitos o problemas en su rendimiento, para poder estudiarlos y tener en un futuro resultados que nos permitan trabajar con más profundidad en el tema.