

CENTRO	SANTA LUISA DE MARILLAC		
TÍTULO	IMPORTANCIA DEL DESAYUNO	CURSO	1º ESO
PROFESOR	IÑAKI PITILLAS	ASIGNATURA	EDUCACIÓN FÍSICA

Plan de mejora de las competencias lectoras en la ESO.

IMPORTANCIA DEL DESAYUNO. Este texto procede del artículo elaborado por Carmen Núñez, Ángeles Carbajal, Carmen Cuadrado y Gregorio Varela del Departamento de Nutrición (Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid). Documentos Técnicos de Salud Pública. Comunidad de Madrid. 1998. Extractado por Sebas Guerrero. IES Arriendas

Los cambios observados en el modelo tradicional de distribución de las comidas y especialmente los relacionados con el hábito del desayuno, son uno de los aspectos que más preocupan actualmente a los nutriólogos. Las transformaciones producidas en la sociedad, los nuevos estilos de vida y, en definitiva, la falta de tiempo, han dado lugar a **una tendencia progresivamente mayor a realizar desayunos cada vez más ligeros e incluso a omitirlos.** Este problema se agrava si se tiene en cuenta la también progresiva tendencia a aligerar las cenas, dando lugar a una distribución horaria de las comidas a veces irracional con repercusiones negativas en el estado nutricional y, por tanto, en la salud. Además, incluso, entre las personas que desayunan habitualmente, el desayuno es, muchas veces, poco satisfactorio desde el punto de vista nutricional.

El desayuno puede definirse simplemente como la primera comida del día. Pero esta definición, sin embargo, no deja entrever la importancia que tiene dentro de la dieta total, especialmente en los niños y adolescentes que son, por otro lado, los que con mayor frecuencia se saltan esta comida. La omisión del desayuno o la realización de desayunos nutricionalmente incorrectos se ha asociado con **un menor rendimiento físico e intelectual** y con una menor ingesta de algunos nutrientes, contribuyendo a aumentar los desajustes o desequilibrios en la dieta pues los niños que no desayunan tienen mayor dificultad para alcanzar las ingestas recomendadas de energía y nutrientes. Además, estos hábitos poco saludables, instaurados en la infancia, serán posteriormente muy difíciles de corregir en el adulto.

La alimentación es fundamental para conseguir un buen estado de salud. Junto con la comida y la cena, el desayuno es también una buena fuente de energía y nutrientes. De hecho, está comprobado que sin el desayuno la alimentación difícilmente puede ser nutricionalmente correcta. **El desayuno debe aportar la cuarta parte de las calorías diarias** y es una buena ocasión para incluir alimentos que no deben faltar en la dieta: lácteos, frutas y cereales, entre otros. Desayunar es algo más que tomar un café, pues el café o las infusiones no aportan prácticamente ningún nutriente.

Es importante **desayunar todos los días** para conseguir un óptimo rendimiento físico e intelectual. El organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha, especialmente después de las largas horas de ayuno transcurridas desde la cena. El desayuno aporta, precisamente, la energía para empezar el día. Además, contribuye a una correcta distribución de las calorías a lo largo del día y ayuda a mantener el peso, pues evita que se llegue a la comida con una necesidad compulsiva de comer.

No es necesario desayunar siempre lo mismo. Es casi la única comida que nos permite comer "a la carta", sólo hay que abrir la nevera o la despensa y prepararse un desayuno "a la medida".

En la infancia y en la adolescencia -etapas de máximo crecimiento-, el desayuno juega un papel decisivo en el óptimo desarrollo. Para muchas personas, el consumo de lácteos -principal fuente de calcio- está asociado con el desayuno, de manera que si éste no se realiza, la falta de calcio podría dar lugar a deficiencias que repercutirían en la salud (alteraciones del crecimiento, osteoporosis, etc.). En los adultos permite mantener una dieta equilibrada y en las personas mayores, además de ser una comida apetecible y deseada, presenta la ventaja de incluir alimentos fáciles de conservar, preparar, masticar y digerir.

CENTRO	SANTA LUISA DE MARILLAC		
TÍTULO	IMPORTANCIA DEL DESAYUNO	CURSO	1º ESO
PROFESOR	IÑAKI PITILLAS	ASIGNATURA	EDUCACIÓN FÍSICA

FUENTE	
AUTOR	VV.AA.
TÍTULO	IMPORTANCIA DEL DESAYUNO
EDITORIAL/WEB	
AÑO	1998
PÁGINA	
ISBN	
TIPOLOGÍA	
SOPORTE	IMPRESO
FORMATO	CONTINUO
TIPO	EXPOSITIVO
USO	EDUCATIVO

ESTRATEGIAS DE LECTURA

1. ANTES DE LA LECTURA

1- Reconocer el propósito de la lectura

- Concienciar a los alumnos de la importancia que tiene el desayuno en su vida cotidiana.
- Conseguir que los alumnos adquieran pautas alimenticias correctas.
Por lo tanto, se trata de que los alumnos lean para aprender a tomar un desayuno en condiciones.

2- Activación conocimientos previos

Antes de entregar el texto a los alumnos promovemos un intercambio de opiniones y pequeño debate sobre las siguientes cuestiones:

- ¿Qué desayunas normalmente?
- ¿Cuánto tiempo dedicas al desayuno?
- ¿Crees que realizas un desayuno adecuado?
- ¿Cuántas comidas realizas al día?
- ¿Cuál es la comida más importante del día?
- Desde tu punto de vista, ¿cuáles son los alimentos que nunca deben faltar en un desayuno?

3- Elaboración de hipótesis a partir del título del texto

Les pedimos a los alumnos que hagan una lista con las palabras que creen que van a aparecer en este texto. También les pedimos que reflexionen sobre el tipo de texto (descriptivo, expositivo, argumentativo...) que van a leer y que argumenten por qué lo creen.

CENTRO	SANTA LUISA DE MARILLAC		
TÍTULO	<i>IMPORTANCIA DEL DESAYUNO</i>	CURSO	1º ESO
PROFESOR	IÑAKI PITILLAS	ASIGNATURA	EDUCACIÓN FÍSICA

2. DURANTE LA LECTURA

1- Formulación de preguntas sobre lo que están leyendo

Les pedimos que durante la lectura del texto hagan una reflexión crítica acerca de lo que están leyendo, cuestionándose una serie de aspectos, tales como:

- Mi desayuno es suficiente
- Algún día omito mi desayuno porque no me da tiempo
- Mi desayuno es suficiente
- Mi desayuno, además de suficiente, es nutritivo.
- Mi desayuno es variable, tanto a nivel cuantitativo (a lo largo de la semana), como cualitativo

2- Recapitulaciones parciales

- Después del segundo párrafo se hace una pausa para reformular el contenido del mismo, haciendo hincapié en la importancia del desayuno. A continuación se puede preguntar a los alumnos si alguna vez han sentido debilidad o han sufrido alguna lipotimia en el colegio y si se han llegado a plantear si la causa ha podido ser un desayuno inadecuado.
- Tras finalizar la lectura del cuarto párrafo preguntamos a los alumnos si conocen aproximadamente el número de calorías que necesitan al día (metabolismo basal) y les ofrecemos datos calóricos de los alimentos más comunes en su dieta.

3. DESPUÉS DE LA LECTURA

1- Identificación del tema y las ideas principales

De manera oral y en grupo les pedimos que digan cuál es la idea principal que el texto quiere transmitir. Los autores pretenden informarnos sobre el papel fundamental del desayuno dentro de una dieta nutritiva y nos da pautas que podemos tener en cuenta y seguir en nuestros desayunos. Podemos decir que pretende concienciar a los alumnos.

2- Resumen y reflexión crítica

Les pedimos a los alumnos un breve resumen del texto y una reflexión personal y autocrítica sobre sus hábitos alimenticios diarios.

Para ello les entregamos un tríptico donde aparecen los grupos de alimentos clasificados según principios inmediatos (hidratos, proteínas y grasas) y la proporción recomendada de cada uno de ellos.