

## **LOS DESAYUNOS EN LA E.S.O.**

Los profesores del IES “Fernando III el Santo” venimos observando que muchos de los alumnos acuden a clase sin desayunar o habiendo realizado un mal desayuno. Este hecho repercute negativamente sobre el rendimiento escolar. Además, nuestro alumnado se encuentra en plena adolescencia, etapa de la vida marcada por importantes cambios emocionales, sociales y fisiológicos (estirón puberal, maduración sexual...), que demandan unos requerimientos nutritivos elevados.

Por otro lado, los alumnos tienen un consumo muy elevado de “chucherías” que, en muchas ocasiones, sustituyen a la comida del recreo. El abuso de los dulces puede tener consecuencias sobre la salud de la población infantil y juvenil. La elevada concentración de azúcares simples que presentan dichos alimentos favorece la aparición de caries, ocasiona problemas de exceso de peso, aumenta el riesgo de desarrollo de *diabetes mellitus* en la edad adulta y contribuye a reducir la concentración de nutrientes de la dieta, por lo que aumenta la probabilidad de deficiencias nutricionales. En general, estos alimentos pueden considerarse fuente de calorías vacías ya que apenas aportan otros nutrientes (proteínas, vitaminas, minerales o fibra), salvo hidratos de carbono simples. Además, como consecuencia del abuso de dulces, es frecuente que durante la adolescencia tengan lugar deficiencias de vitaminas B1 (Tiamina) y B2 (Riboflavina).

Desde este claustro de profesores, queremos ayudaros en este sentido, y es por esto que hemos elaborado este texto con algunas recomendaciones nutricionales para los desayunos.

### **¿QUÉ OCURRE SI NO SE DESAYUNA CORRECTAMENTE?**

El niño que no desayuna o hace un desayuno pobre se arriesga a perder capacidad de atención en las primeras horas de clase, puede sufrir episodios de hipoglucemia o bajada del nivel de azúcar en sangre, obtiene peores resultados en las clases, sobre todo en las de cálculo y educación física, pudiendo llegar a dormirse.

### **¿SUSTITUYE UNA CENA ABUNDANTE AL DESAYUNO DEL DÍA SIGUIENTE?**

**NO.** Con esto solo se consigue alterar el sueño y el descanso, además de forzar al organismo a producir grasas, además de que tras 10 – 12 horas de sueño ya no quedarán nutrientes disponibles para el cerebro.

### **¿PARA QUÉ DESAYUNAR?**

Para obtener los nutrientes que intervienen directamente en la concentración, la memoria, el rendimiento intelectual y el estado de ánimo, que son: Glucosa, vitaminas del grupo B,

concretamente tiamina, niacina, piridoxina, vitamina B12 y ácido fólico; vitamina E, determinadas sales minerales (potasio, magnesio y zinc) y oligoelementos (litio, silicio, selenio y cromo).

Para evitar carencias nutricionales que afecten al desarrollo físico. Los nutrientes más afectados en la adolescencia son: Ca, Fe, Cinc, A, D, Ácido fólico, B12, B6, riboflavina, tiamina, niacina.

Un **buen desayuno** tiene como principales **ventajas**:

- Recuperar la energía perdida por los niños después de dormir 10 ó 12 horas, sin ingerir ningún alimento.
- Contribuir al equilibrio alimentario y a una asimilación más regular y más eficaz de los nutrientes.
- Evitar el golpe de cansancio a media mañana, asegurar una buena forma y mejorar la atención y la eficacia en clase.
- Controlar el peso, gracias a una alimentación más equilibrada y regular.

## ¿CÓMO ES UN BUEN DESAYUNO?

El desayuno debe ser:

**Energético:** Debe aportar el 25% de las necesidades calóricas diarias a través de carbohidratos y azúcares, necesarios para el funcionamiento del cerebro y los músculos

**Formador:** Debe incluir proteínas y calcio, fundamentales para el crecimiento

**Regulador:** Debe contener vitaminas, minerales y fibra, sobre todo, a través del consumo de frutas.

**Variado:** Debe tener un aspecto y sabor apetitoso, completo y equilibrado.

Para esto, la mayoría de expertos en nutrición opinan que el desayuno ideal existe y debe estar compuesto por tres grupos de alimentos. El primero de estos grupos lo conforman la leche y los derivados lácteos (queso o yogur), que se completan con una pieza de fruta o un zumo, preferiblemente, natural, y una porción de cereales (Pan, bollería casera (no industrial), cereales para la leche, ...).

## ¿LA COMIDA EN EL RECREO?

Esta comida es muy importante, pues evita el agotamiento del alumno en la segunda parte de la mañana y que llegue con excesiva hambre a la comida encasa, evitando así que ingiera más alimentos de la cuenta sobrecargando el sistema digestivo y acumulando el exceso de energía en forma de grasa.

Os recomendamos para esta comida el clásico bocadillo, pero variando el contenido del mismo. Además queremos haceros hincapié en la importancia de la ingesta de líquidos durante la mañana, con lo que el bocadillo se puede acompañar con zumos, batidos o agua.

**¡Debéis evitar el consumo de “chucherías” y sobretudo que los chavales sustituyan esta comida por ellas!**

Aquí tenéis algunas propuestas para los bocadillos:

**Embutidos:** jamón serrano, jamón cocido, fiambres y chorizo casero con más frecuencia, y embutidos más grasos como mortadela, sobrasada, salchichón o paté, para días sueltos.

**Lácteos:** queso fresco o quesos suaves se pueden comer más a menudo. Los tranchetes y los quesitos son otra opción, aunque algunas marcas concentran demasiado sodio. Habría que comprobar estos datos con los que aparecen en la etiqueta.

**Vegetal:** hojitas de lechuga, rodajas finas de tomate, zanahoria rallada, pepinillos..., pueden ser acompañamiento del pan untado con un poquito de mayonesa, o mejor, con unas gotas de aceite.

**Otros:** atún con tomate, atún con queso, atún mezclado con palitos de cangrejo y un poco de mayonesa. Las tortillas variadas pueden ser otro recurso, aunque es importante que estén bien cuajadas para evitar que el niño se coja una salmonelosis.

Esperando que estas recomendaciones os ayuden y os sean útiles, este Claustro de Profesores os saluda.