



LECTURA: "Un desayuno saludable te dará un día mejor"

El desayuno debe aportarnos el 25% de la energía total diaria. Por lo tanto, no se entiende como un desayuno correcto el tomarse una taza de leche o zumo sin apenas sentarnos. Un desayuno correcto sería aquel que incluye un lácteo, un cereal y una fruta.

Una de las principales pegas que se pone al desayuno es la falta de tiempo. El desayuno, una vez preparado el día anterior, no supone más de diez minutos. Debemos robar estos diez minutos a la cama, en vez de apurar la hora al máximo y salir corriendo al colegio.

Otra de las pegas, es la falta de hambre por la mañana. El desayuno es un hábito y como tal hay que educarlo poco a poco. Una vez una persona se acostumbra a desayunar, no podrá pasar una mañana entera sin el desayuno. Por lo tanto, en aquellas personas que tengan este problema, debemos empezar poco a poco introduciendo desayunos ligeros, hasta que llegemos al correcto desayuno.

En la sociedad española el lácteo suele estar representado por una taza de leche, acompañada o no por otras sustancias (colacao, café...) Los lácteos son la principal fuente de calcio de la alimentación, y aquellas personas que suprimen el desayuno, difícilmente llegan a alcanzar las recomendaciones diarias de este mineral imprescindible para el correcto desarrollo y crecimiento de los huesos.

Cabe destacar que la única diferencia entre los lácteos enteros y los desnatados, se haya en la cantidad de grasa, y no en la cantidad de calcio. El queso fresco también se presenta como una buena opción en el desayuno como fuente de calcio.

Cuando hablamos de un cereal en el desayuno nos referimos generalmente a pan, galletas o cereales de desayuno. De todos estos, el alimento que presenta menor cantidad de grasa son los cereales de desayuno, que además suelen presentarse fortificados en vitaminas, minerales y/o fibra. Son una excelente elección en el desayuno, que puede romper con la monotonía frente a la clásica rebanada de pan.

SESIÓN: 1

El pan y las galletas son otras opciones válidas, en las que debemos cuidar las cantidades de grasa. El pan es un alimento rico en hidratos de carbono y muy aconsejado, pero se le ha identificado como un alimento que "engorda" mucho. La verdadera causa de esta mala fama, radica en los acompañamientos que suele llevar (mantequilla, paté, crema de cacao...) Respecto a las galletas, conviene elegir aquellas que sean bajas en grasa y ricas en fibra. Las galletas y el pan integral nos ayudan a aumentar la cantidad de fibra de la dieta, ayudándonos a prevenir el estreñimiento.

Por último hemos hablado de una pieza de fruta. Tradicionalmente, y también por falta de tiempo, esta toma suele darse como zumo. Nuestro consejo es preferir la pieza de fruta entera frente al zumo, ya que en el zumo perderemos la fibra y otras sustancias; en el caso de tomar zumo, mejor que sea un zumo natural que un zumo envasado, ya que estos en ocasiones presentan altas cantidades de azúcar. No obstante, entre tomar zumo envasado o no tomar fruta, nos decantaremos siempre por la primera opción.

Como dice el refrán, "desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo". Empezar la mañana con un buen desayuno nos ayuda a afrontar el día con energía renovada y a encauzar el ritmo adecuado de nuestra alimentación.



Plan de lectura

AREA: Educación física

NIVEL: 6º

TRABAJAMOS: Salud. Hábitos alimenticios

ACTIVIDADES:

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

SESIÓN: 1

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, cuestionándoles una serie de aspectos, tales como:

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

2- Inferencias

- A continuación se puede preguntar a los alumnos si alguna vez han

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?

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.

- Preguntamos a los alumnos si conocen aproximadamente el número de calorías que necesitan al día (metabolismo basal)

DESPUÉS DE LA LECTURA:

- Si el desayuno debe aportar el 25% de la energía total diaria y tus necesidades diarias en edad escolar son 50 Kcalorías por Kg de peso. ¿Cuántas calorías debe aportar el desayuno si pesas 50 Kg?
- Indica los alimentos que debe contener un desayuno adecuado.
- Prepara un desayuno semanal
- ¿Qué otro título se te ocurre para la lectura?