



EDUCACIÓN FÍSICA 1º ESO

LECTURA 3

Instrucciones

- Debéis leer la lectura que viene a continuación y contestar a las preguntas que hay al final de la misma.
- Las respuestas a las preguntas tenéis que enviarlas en un documento en la tarea que os he mandado por Google Classroom.

ALMUERZA BIEN Y NO MIRES CON QUIEN: IMPORTANCIA DEL DESAYUNO EN SECUNDARIA

Es preocupante que el 8% de los niños y jóvenes españoles acudan al colegio o al instituto sin haber desayunado. Se ha demostrado que el índice de obesidad es superior en aquellas personas que toman un desayuno escaso o no lo hacen.

Además, para el 19,3% de la población infantil y juvenil (1-24 años, Estudio Nacional de Salud, 2003) el desayuno consiste únicamente en un vaso de leche, mientras que para el 56% el vaso de leche se acompaña de algún hidrato de carbono (pan, galletas, etc.). Sólo un 7,5% de los niños y jóvenes españoles toman un desayuno equilibrado compuesto por leche, fruta o zumo e hidratos de carbono variados.

Las prisas por llegar a clase a primera hora y la somnolencia de los primeros momentos de la mañana, en ocasiones impiden realizar la primera comida del día correctamente, lo que puede provocar una disminución de la atención y del rendimiento en las primeras horas del día.

El desayuno es una de las comidas del día más importante y debería cubrir, al menos, el 25% de las necesidades nutritivas del día. El aporte energético del desayuno es de gran importancia, ya que permitirá lograr un adecuado rendimiento tanto físico como intelectual, en las tareas escolares (muy importante las que afectan a la Educación Física) y en el trabajo diario.

Desayunos saludables				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Lácteos con Frutos secos	Bocadillo con zumo	Fruta	Dulces caseros con batido	Libre
Los batidos con pajita y el yogur con cuchara.	Sin demasiada grasa y envueltos en papel.	Lavada, pelada y cortada.	Evitar la bollería industrial.	- Fruta o zumo - Lácteos - Bocadillo - Dulces caseros.

Recuerda que las bolsas de patatas fritas, los refrescos y las golosinas o chuches no son desayunos buenos para mí y no debo traerlos al recreo



El desayuno admite una oferta de alimentos variada, pero para que tenga las mejores cualidades nutricionales debe incluir al menos: un lácteo (un vaso de leche, un yogur, queso de cualquier modalidad); un cereal (preferiblemente pan, pero también copos de cereales, galletas, magdalenas, bizcochos,...); una grasa de complemento (preferentemente aceite de oliva, o sino mantequilla, margarina...); una fruta o su zumo (cualquier variedad en época y zumos naturales diversos); mermeladas, miel y, en ocasiones, jamón york o serrano u otro tipo de fiambre como el pavo.

CUESTIONES

1. ¿Es importante el desayuno para la actividad física?
2. ¿Qué productos puedes desayunar?
3. ¿Qué productos son perjudiciales en el desayuno?
4. ¿Cuál es la comida más importante del día?
5. ¿En un instituto de 200 alumnos ¿Cuántos vendrían sin desayunar?