

¡COMENZAMOS UN GRAN PROYECTO! ÚNETE A LA FAMILIA SALUDABLE.

MR. Y MS. SALUDABLES

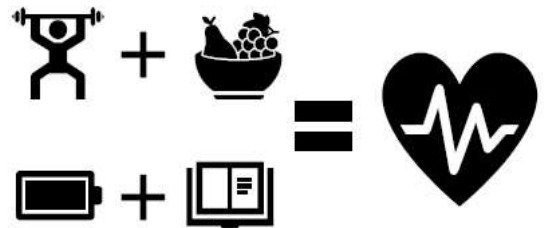


COMIENZA EL DÍA DE LA FORMA MÁS
"SALUDABLE"



Súmate a nuestro

EQUIPO



Estimada comunidad educativa:

¡Hoy estamos de celebración! Desde el departamento de Educación Física, queremos haceros partícipes de este nuevo proyecto que implantaremos en la Educación Infantil y Primaria. Aunque es algo que llevamos tiempo realizando, ahora queremos darle forma, impulsarlo y sensibilizar a toda la comunidad escolar (alumnado, familias y profesorado).

Tras los acontecimientos vividos desde el mes de marzo de 2020, hemos visto unos datos alarmantes entre los alumnos/as en relación a los hábitos alimentarios.

Los profesionales de la salud, ante estudios recientes llevados a cabo en España, muestran que un 5,8% de los escolares no desayunan y sólo un 15,5% realizan un desayuno adecuado.

Llevar a cabo una alimentación correcta y equilibrada es la elección más importante que las personas pueden hacer para influir positivamente en su salud. En este sentido, los/as niños/as constituyen uno de los grupos más vulnerables en el campo de la nutrición, en los que la adquisición de unos hábitos alimentarios adecuados es la mejor garantía de la prevención de muchas de las enfermedades actuales. **Los últimos estudios demuestran que el ejercicio diario y una buena alimentación son una parte fundamental en la lucha contra el Covid-19**, ya que afecta en menor porcentaje a este grupo de personas.

Un aspecto básico para mantener una dieta saludable es consumir la mayor parte de los alimentos en las primeras horas del día, ya que el organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha, especialmente tras las horas de ayuno transcurridas desde la cena.

DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS A LO LARGO DEL DÍA:



*Fuente: Guía de comedores escolares. Programa Perseo. AECOSAN. Ministerio de Sanidad, 2014

A pesar de la gran importancia de la primera comida del día, los nuevos estilos de vida y la sensación de falta de tiempo, han influido en el hábito del desayuno, con una tendencia general a realizar desayunos cada vez más ligeros o a omitirlos.

Todos estos argumentos parecen suficientes para desarrollar una adecuada educación nutricional, siendo la infancia el mejor momento para instaurar unos hábitos alimentarios correctos.

Por todos estos motivos, os animamos a participar activamente en este proyecto proporcionándoles a vuestras/os hijas/os los alimentos necesarios para cumplir con los requisitos de una alimentación sana.

Desde el colegio comenzaremos a desarrollar todas las actividades disponibles para fomentar estos hábitos y que nuestros alumnos cobren conciencia de la importancia de una alimentación sana y una correcta higiene bucodental en edades tan tempranas.

¿Cómo? ¿No sabes por donde empezar? ¿Te asaltan las dudas? ¡No hay problema! Subiremos publicaciones a la web donde podrás aclarar tus dudas. Del mismo modo, en nuestro gabinete médico pueden ayudarte sin problema.

A continuación os dejamos unas recomendaciones para un desayuno saludable (en casa):

- Dedicar tiempo suficiente en casa (aproximadamente 15 minutos).
- Variar a menudo, igual que otra comida del día.
- Incluir al menos:
 - **Un alimento lácteo** (leche, yogur, queso...) que aporta proteínas y calcio.
 - **Un cereal** (pan, bizcocho casero, galletas, cereales...) que aporta hidratos de carbono que son la principal fuente de energía. Mejor

si los cereales son integrales y evitar los productos elaborados con exceso de azúcar y grasas.

- **Fruta** que aporta fibra, azúcares, vitaminas y minerales.

Para variar el desayuno, se puede incluir aceite de oliva que aporta grasa monoinsaturada, embutidos poco grasos y huevos que nos aportan proteínas y grasas, siempre que se tomen con moderación.

□ Iniciar con un lavado de manos y concluir con un correcto cepillado de dientes.

Ejemplo de un menú de desayuno semanal (las cantidades se adecuarán según a la edad):

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Leche	Leche	Yogur	Leche	Batido de leche con frutas
Pan con aceite y jamón serrano	Galletas	Cereales	Bizcocho casero	Pan con tomate, aceite y jamón de york
Naranja	Manzana	Frutas troceadas	Kiwi	

Los desayunos establecidos para mitad de mañana (en el colegio antes del recreo) deben ser ligeros, la cantidad suficiente para que los niños/as retomem fuerzas y puedan seguir su rutina normalmente sin excesos.

Una mayor cantidad de alimento en este momento del día puede provocar malestar general e influir en el desarrollo de las clases. En este sentido, podemos poner el ejemplo de la clase de Educación Física después del recreo: si el desayuno de mitad de mañana ha sido copioso, el/la alumno/a no rendirá o no podrá realizar la clase al 100%. **No podemos caer en el error de mandar el desayuno de casa para el colegio.** Debemos establecer un horario y una rutina ya que cada hora de ingesta debe estar adecuadamente marcada en el día.

Os adjuntamos un horario de ejemplo de lo que podría ser una semana con desayunos saludables:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				LIBRE CON CONTROL 

Sin más, deseamos poder mejorar esta situación y que nuestros/as hijos/as ganen en salud y en calidad de vida. Es vital insistir en estas etapas ya que recogeremos réditos en el futuro.

¡Juntos podemos lograrlo!

Muchas gracias