

	<h1>LA IMPORTANCIA DEL DESAYUNO</h1>	DIRIGIDO A: Alumnos de ESO Materia: <b>Educación Física</b>
	<b>Santa M<sup>a</sup> de la Capilla Hermanos Maristas de Jaén</b>	Curso: ____/____
Apellidos y nombre: _____		Curso: _____ Grupo: _____ N <sup>o</sup> : _____

## SABIAS QUE...

El desayuno es una de las comidas más importantes del día, pero las prisas, el stress y la falsa creencia de que no comer por la mañana nos hará mantener la línea están acabando con este hábito tan saludable. La práctica de no desayunar es, además, uno de los factores que más predispone a una futura diabetes.

No debemos olvidar que por la mañana el cuerpo precisa combustible, puesto que hemos estado sin comer toda la noche y necesitamos sobre todo, glucosa para el cerebro.

**EL DESAYUNO AUMENTA LA ENERGÍA FÍSICA Y MENTAL.**

**EL DESAYUNO AUMENTA EL RENDIMIENTO ACADÉMICO**

**SALTARSE EL DESAYUNO AUMENTA EL RIESGO DE OBESIDAD.**

RECUERDA QUE LA CANTIDAD DE LAS RACIONES DEPENDERÁ DE LA ACTIVIDAD FÍSICA QUE HAGAS. A MÁS ACTIVIDAD FISICA MAYORES SERÁN LAS RACIONES.

¿CÓMO TIENE QUE SER UN BUEN DESAYUNO?☺

El desayuno ha de suponer entre el **20 y el 25% de las calorías ingeridas durante el día**. Para que sea equilibrado ha tener como mínimo alimentos de los siguientes grupos:

- \*LÁCTEOS: leche, yogurt o queso. Contienen proteínas de calidad, calcio, vitaminas A, B y D
- \* FRUTA: entera o en zumo. Aportan hidratos de carbono, agua, vitaminas, minerales y fibra.
- \*PAN y/o CEREALES: pan, tostadas, cereales. Aportan hidratos de carbono que nos proporcionan energía, vitaminas, minerales y fibra.
- \* OTROS: mermelada, azúcar moreno, miel, aceite de oliva, etc. Aportan hidratos de carbono con función energética y grasas saludables



## TABLA DE PLANIFICACIÓN Y SEGUIMIENTO DEL DESAYUNO SALUDABLE

Durante una semana señala con una X todos los alimentos que ingieres en el desayuno. Sería muy interesante que lo pusieses en la nevera y así lo vas apuntando cada día. Cuando acabe la semana reflexiona y observa, si hace falta modificar o mejorar algún aspecto y aplícalo en las siguientes 2 semanas. Cuando acabes las tres semanas, responde a las preguntas finales.

GRUPO DE ALIMENTOS	LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO			DOMINGO			
	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	
CEREALES Y PAN																						
FRUTA ZUMOS																						
LÁCTEOS (LECHE, YOGURT, QUESO...)																						
OTROS (MERMELADA, MIEL, ETC...)																						
A media mañana me he tomado...	1																					
	2																					
	3																					

### VALORACIÓN DE LA ACTIVIDAD

1ª) ¿El hecho de analizar lo que comes durante la primera semana ha hecho que tomes conciencia que quizá falte algún alimento más en tu desayuno?. ¿Cuál o cuáles serían esos alimentos?.

2ª) ¿Crees que esta actividad te ha ayudado a “repensar” tu propio desayuno y en lo que tienes que hacer para mejorarlo?. ¿Te ha supuesto tener que modificar tus hábitos y te ha ocasionado un gran esfuerzo?.

3ª) ¿Has notado alguna mejoría desde que desayunas de forma más saludable?.

4ª) ¿Te ha gustado realizar esta actividad? 😊 😐 😞 ¿Por qué?