

DESAYUNO SALUDABLE E HIGIENE BUCODENTAL

Estimada familia:

Los profesionales de la salud, ante estudios recientes llevados a cabo en España que revelan que el porcentaje de escolares que reportaban haber tomado un desayuno más saludable, incluyendo, fruta fresca, lácteos, pan o algún otro tipo de cereal son minoritarios y que únicamente un 5,2 % habían desayunado fruta (Aladino, 2023), tomamos la iniciativa de elaborar un programa de educación para la salud que fomente un desayuno saludable, con el objetivo de sensibilizar a toda la comunidad escolar (alumnado, familias y profesorado).

Llevar a cabo una alimentación saludable y sostenible es la elección más importante que las personas pueden hacer para influir positivamente en su salud y en la de nuestro planeta. En este sentido, los escolares 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, entre ellas, la obesidad.

Los nuevos estilos de vida y la falta de tiempo, han influido en el hábito del desayuno, con una tendencia general a omitirlo o a realizar desayunos con alimentos poco adecuados.

Hay numerosos estudios que han relacionado la realización de un desayuno adecuado con una mejor ingesta de nutrientes y calidad total de la dieta. De manera tradicional en nuestro país el desayuno está formado principalmente por tres grupos de alimentos: lácteos, cereales y fruta. Pero el desayuno es un buen momento para incluir grupos de alimentos que deben estar presentes en nuestra dieta, así como para completar el número de raciones de diferentes grupos que no vamos a cubrir durante el resto del día. Por tanto, cualquier alimento que sea saludable tiene cabida en el desayuno.

Desayunar forma parte de un patrón dietético saludable, y en contraste con otras ingestas, hay numerosas evidencias que avalan los beneficios nutricionales y sanitarios asociados a un desayuno suficiente, variado y de calidad.

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

Continuando con las actividades del proyecto “Desayunos Saludables e higiene bucodental. 1º Desayuna, después, ¡cómete el día!” iniciado en años anteriores y que se desarrolla a lo largo de toda la etapa de Educación Primaria, en este curso escolar se llevará a cabo la práctica de un Desayuno Saludable tipo buffet a partir de alimentos seleccionados por los propios alumnos/as.

PARA ESTA ACTIVIDAD CADA NIÑO/A DEBERÁ LLEVAR, EL DÍA FIJADO, UNO DE LOS ALIMENTOS QUE ELIJA EL GRUPO COMO ADECUADO PARA UN DESAYUNO SALUDABLE.

Si el escolar tiene alguna intolerancia y/o alergia a la leche entera, pan de trigo y/o aceite de oliva virgen extra: comuníquelo a su tutor y facilítele un alimento alternativo adecuado el día de la actividad.

Junto con esta actividad, se propone otra complementaria llamada “Hoy Desayunamos Junt@s”, en la cual, los escolares tendrán la oportunidad de contar en casa, lo aprendido durante la sesión. Posteriormente realizarán un desayuno en familia aplicando los conceptos aprendidos y lo plasmarán en un dibujo, fotografía... Estos trabajos se presentarán en clase y tendrán la posibilidad de presentarlo al concurso con el mismo nombre “Hoy desayunamos Junt@s”, en el que participarán colegios de toda la Comunidad de Madrid.

Atentamente,

El equipo de salud escolar.