

GUÍA 3

IMPORTANCIA DEL DESAYUNO EN LA ALIMENTACIÓN



Logro:

- Comprendo la importancia de consumir el desayuno como aporte vital para una correcta nutrición en la niñez y la juventud.

A vivencia



En equipo

1. Nos reunimos en parejas para que dialoguemos sobre las razones que tenemos como jóvenes para abandonar la sana costumbre de desayunar antes de salir de casa.





Para abordar el diálogo nos ayudamos con las siguientes consideraciones:

- Será porque nos levantamos un poco tarde y no alcanzamos...
- Será porque pensamos que nos podemos engordar y esto daña nuestra silueta...
- Será porque me da pereza colaborar en casa preparando algunos alimentos...
- Será porque todos los días nos sirven lo mismo y nunca hay posibilidad para la variedad.
- Será porque está de moda entre los jóvenes.

Pues bien queridos jóvenes, existen innumerables razones para que ustedes busquen pretextos para no alimentarse bien, y sobre todo para no desayunar. Pero es necesario que aprendamos y nos concienciamos de la urgente necesidad **de incluir el desayuno como elemento fundamental en nuestra dieta alimenticia.**

Presento las actividades realizadas a mi profesor para que valore los aprendizajes.

Bundamentación científica



En equipo

1. Para leer e interpretar el siguiente texto, nos damos el turno y escuchamos con atención a cada compañero o compañera.

SABER COMER ES LA CLAVE PARA UN MEJOR RENDIMIENTO

La salud y la nutrición de los escolares influyen directamente en su formación, asistencia a la escuela y en su rendimiento académico.





Una investigación efectuada recientemente por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar estima que el 20% de los menores que inician la etapa de crecimiento rápido, antes de la adolescencia, se desnutren cuando presentan problemas asociados con el parasitismo y la anemia.

De otro lado, los problemas de la desnutrición del escolar y la deficiencia específica de hierro en los niños hasta los 15 años de edad son considerados como problemas nutricionales de alta prioridad, que requieren ser tenidos en cuenta para el desarrollo de programas de salud y nutrición.

Así mismo, otro estudio denominado “Situación nutricional y hábitos alimentarios de los escolares”, refleja que los estudiantes tienen hábitos alimentarios adecuados en lo referente al consumo de leche y derivados, huevos, leguminosas y plátano. En contraste con un bajo consumo de frutas, verduras y carnes rojas, y un alto consumo de alimentos de bajo valor nutricional debido a factores como la publicidad, las creencias y costumbres culturales en la formación de hábitos de salud, la falta de educación nutricional con respecto a las loncheras, manejo inadecuado del dinero para la compra de alimentos y la venta de productos de bajo valor nutritivo en las cafeterías escolares.

Después de evidenciar a través de muchos estudios, como muestran los casos anteriores, la importancia del consumo adecuado de alimentos, es de vital trascendencia que los niños y jóvenes empiecen a considerar **EL DESAYUNO** como la primera comida del día que guarda una estrecha relación con la capacidad de aprendizaje y el rendimiento escolar, sin embargo, esta comida, con frecuencia es el punto débil de ellos.





La gran mayoría de niños y adolescentes, debido a la prisa, la falta de apetito u otras causas, consumen un desayuno insuficiente, o no suelen tomar nada antes de salir de casa. Hay estudios que demuestran que los escolares que asisten al colegio sin desayunar sufren frecuentemente déficit de atención, letargo e irritabilidad.

Muchos padres, e incluso los mismos niños, niñas y jóvenes creen que el desayuno fácilmente puede ser reemplazado con los alimentos que se consumen a media mañana ya que en el recreo los estudiantes suelen acabar con el hambre, generalmente, comiendo mecató industrial que tiene excesos de colorantes y saborizantes artificiales, con poca opción para una alimentación natural basada en la fruta, bebidas lácteas o cereales, que es lo ideal para la primera comida del día.

LO QUE LOS JÓVENES CONSIDERAN LA DIETA IDEAL

Hamburguesas, papas fritas, pizza, perro caliente y gaseosas es lo que la mayoría de los escolares consideran como su dieta ideal, si ellos pudieran elegir. Y es que a pesar de las recomendaciones de los expertos en nutrición, niños y jóvenes no pueden evitar que se les haga la boca agua al ver estas tentaciones.



LA VERDADERA DIETA TAMBIÉN PUEDE SER IDEAL

Una dieta ideal para los escolares consiste entre dos y cuatro raciones de lácteos (leche, yogur, queso), dos o tres raciones de carne, pescado, huevos. De seis a

ocho raciones de cereales y legumbres. De dos a cuatro raciones de fruta y entre tres y cinco de verduras y hortalizas distribuidas en cuatro o cinco comidas diarias. Las grasas, aceites y azúcares pueden estar presentes pero en pocas cantidades.



Una buena alimentación debe ser un tema permanente en la educación del hogar y de la escuela, cada vez que sea necesario hacer hincapié en el asunto.

Revisión de etiquetas, reconocimiento de los ingredientes y calorías que brindan los productos artificiales, reforzando los hábitos a la hora de comer, moderación en el consumo de comida chatarra y en lo posible no darles dinero para la escuela y evitar las tentaciones de comprar productos que no les benefician. (Tomado de artículo de La Patria marzo 1 de 2005).



Solo

2. Con base en la lectura e interpretación que he hecho del anterior texto elaboro en mi cuaderno un resumen sobre la importancia del desayuno para los escolares.





En equipo

3. Leemos con atención los siguientes casos y señalamos la apreciación correcta en cada uno de ellos.
- Gladys llega todos los días muy tarde a casa y su papá la espera muy bravo y preocupado. Como castigo, le prohíbe desayunar durante una semana. Gladys opina que este castigo es demasiado duro. ¿Qué debe hacer Gladys?
 - A. Salir furiosa para el colegio
 - B. Levantarse más temprano y desayunar a escondidas de su papá
 - C. Llegar a un acuerdo con su papá, para que no le imponga un castigo que atente contra sus derechos
 - D. Decirle a su papá que ella ya tiene la suficiente edad para llegar tarde
 - Lina es muy buena deportista y quiere ser parte de un equipo de basquet-ball pero el entrenador no la acepta, debido a que la ve muy débil y mal nutrida. Ella piensa que no la deja pertenecer al equipo porque le tiene bronca por ser la más pobre del grupo ¿Qué debe hacer Lina?
 - A. Decirle al entrenador. "Yo sé que juego mejor que algunas de las niñas y usted sabe que merezco estar en el equipo".
 - B. Decirle al entrenador lo que ella piensa por no haber sido seleccionada.
 - C. Tirar la puerta y decirle a sus amigas todo lo que ella piensa del entrenador.
 - D. Preocuparse de ahora en adelante mucho más en su alimentación para recuperarse nutricionalmente.
 - Ricardo es un joven de 16 años, él en el momento actual mide 1,50cm y pesa 65 kilogramos. Su mamá, en el afán de verle mejor no le prepara desayuno, ya que ella cree que es la mejor forma de obligarle a bajar de peso. ¿Qué debe hacer Ricardo?

- A. Levantarse todas las noches a escondidas de la mamá para prepararse dos deliciosos sandwiches para llevar para el colegio.
 - B. Pelear con su mamá todos los días antes de salir para el colegio.
 - C. Dialogar con su mamá para que le prepare alimentos nutritivos y balanceados para el desayuno.
 - D. No rendir académicamente en la escuela para que su mamá entienda que no lo puede privar del desayuno.
 - E. Todas las anteriores
- Esperanza siempre se ha considerado muy responsable en cuestión de la alimentación que les brinda a sus hijos, por eso, ella considera que un excelente desayuno es aquel que contiene abundantes carbohidratos. ¿Creen ustedes que ella tiene o no razón? ¿Cuál de las siguientes posibilidades se puede considerar como el desayuno ideal?
 - A. Jugo de naranja, una arepa, un huevo, una taza de chocolate, una porción de queso.
 - B. Un buen plato de arroz con fríjoles calentados, tajadas de maduro y tortas de choclo, una taza de chocolate.
 - C. Una exquisita sopa de papa con carne, una arepa grande, dos panes y una taza de chocolate.
 - D. Dos deliciosos panes con mantequilla, una arepa y una taza de chocolate.

Presento las actividades realizadas a mi profesor para que valore los aprendizajes.





C actividades de práctica



En equipo

1. Nos organizamos en grupos de a tres estudiantes con el fin de elaborar carteleras que serán expuestas en los corredores de nuestra escuela, con el fin que todos los niños, niñas y jóvenes se conscienticen sobre la importancia del consumo del desayuno.



Solo

2. Después de conocer cuáles son los alimentos que debo consumir en mi dieta diaria, preparo un menú semanal, para dar ideas a mi mamá sobre la variedad de desayunos que podría consumir durante la semana.
 - Escribo los menús planeados para cada día en tarjetas que llevaré al CRA de seguridad alimentaria, pero antes de llevarlos allí, los socializo con mis compañeros.

Presento las actividades realizadas a mi profesor para que valore los aprendizajes.

D actividades de aplicación



Con mi familia

1. Elaboro un listado con las razones por las cuales es importante consumir desayuno. Lo decoro haciendo uso de mi creatividad y recursos que tenga en el

medio y lo llevo al puesto de salud para que allí pueda ser leído por muchas personas.

- Pido a la promotora de salud que cada vez que lleguen niños y jóvenes al puesto de salud, les invite a leer los carteles elaborados sobre la importancia del desayuno para los escolares.



Nuestro proyecto

2. Recordemos nuestro proyecto de grado 9^o “RESCATE DE LOS PRODUCTOS AUTÓCTONOS A TRAVÉS DE LA ORGANIZACIÓN COMUNITARIA”.

- Cuando ya se haya hecho la identificación definitiva de las plantas, seleccionamos el fruto, ejemplo: en el caso del maíz, la mazorca, del frijol la vaina, de la arveja la vaina, y así sucesivamente.

Como ya hemos aprendido a hacer los cuadros correspondientes, elaboramos el registro para anotar los datos necesarios de lo que va ocurriendo a medida que preparamos el banco de semillas.

Presento las actividades desarrolladas a mi profesor o profesora para que valore mis aprendizajes.



