

9 – OCTUBRE - 2009

COMUNICADO A LOS PADRES DESAYUNOS SALUDABLES EN EL COLEGIO Empieza bien el día

EL desayuno debe ser una de las principales comidas del día. Su omisión o su realización de forma deficiente es una práctica habitual entre los escolares (según los últimos estudios realizados por consumo), esto puede ser un factor determinante de una dieta inadecuada.

Beneficios de un buen desayuno

- **Mejora el estado nutricional:**
Un buen desayuno ayuda a alcanzar la ingesta recomendada de la mayor parte de los nutrientes que el organismo precisa: grasas, fibra, vitaminas y minerales.
- **Prevención de la obesidad:**
Existen datos que corroboran que los niños obesos omiten con mayor frecuencia el desayuno. Existe la creencia errónea que la omisión del desayuno facilita la pérdida de peso.
- **Rendimiento físico e intelectual.**
La omisión del desayuno pone en marcha una serie de mecanismos (descenso de los niveles de insulina, ...) Estos cambios condicionan la conducta e influyen negativamente en el rendimiento físico e intelectual.

¿Cómo es un desayuno equilibrado?

El desayuno debe suponer entre el 20-25% de las calorías ingeridas a lo largo del día y debe incluir:

- **Cereales:** pan, cereales, galletas, bollería.
Aportan hidratos de carbono, vitaminas y minerales.
- **Lácteos:** leche, yogur, cuajada, queso.
Contiene proteínas, calcio, vitaminas A y D y vitaminas del grupo B.
- **Fruta fresca o zumo.**
Aportan hidratos de carbono, agua, vitaminas minerales y fibra.
- **Derivados cárnicos:** jamón cocido o serrano, pollo o pavo. Contiene proteínas y grasas.
- **Otros:** azúcar , mermelada, miel ...: aportan hidratos de carbono
Aceite , mantequilla,..: aportan grasas monoinsaturadas y antioxidantes.

DESAYUNOS SALUDABLES EN EL COLEGIO PARA E. PRIMARIA

Mes de Octubre

1º de E. Primaria	el día	23/10/2009
2º de E. Primaria	el día	26/10/2009
3º de E. Primaria	el día	27/10/2009
4º de E. Primaria	el día	28/10/2009
5º de E. Primaria	el día	29/10/2009
6º de E. Primaria	el día	30 /10/2009

Todos los alumnos de E. Primaria que participen en los desayunos del Colegio tendrán que entrar el día que corresponda a su **Curso**, a las **9:00 horas** y **sin desayunar**.

Un saludo

colegio
J.A.B.Y.
C/ Cristóbal Colón
Torrejón de Ardoz
CIB 29/6/176

El equipo directivo