



Cerca de la mitad de la población cumple los criterios de una alimentación saludable, el 40% sólo parcialmente y el 10% **no los sigue en absoluto**. La alimentación incorrecta o inadecuada por sí sola explica aproximadamente **la mitad** de las causas de muerte prematura en la población (enfermedades cardiovasculares, determinados tipos de cáncer, la enfermedad Alzheimer y otros trastornos, incluso los que tienen que ver con el sistema inmune, obesidad, desórdenes de la alimentación), así como una **disminución** en el desarrollo de los adolescentes (talla y peso, rendimiento escolar, memoria, inteligencia).

Las recomendaciones dietéticas de los expertos de nutrición advierten que se deben realizar como mínimo **cinco comidas al día**: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena. No es aconsejable pasar muchas horas sin ingerir alimentos y, además, estas comidas deben de ser lo más variadas posibles alternando todos los alimentos que quedan reflejados en la pirámide de la alimentación, a lo largo de la semana.

Los adolescentes españoles no tienen una alimentación adecuada. Lo pone de manifiesto el informe «Los adolescentes españoles y su salud», patrocinado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y coordinado en nuestro país por el Ministerio de Sanidad y Consumo y la Universidad de Sevilla. Según este trabajo, una cuarta parte de los adolescentes españoles presenta un consumo bajo de frutas y verduras (apenas el 10,5%) y, por contra, muy elevado de dulces y refrescos. **Un 16,1% de los chicos y chicas de 11 a 18 años se salta el desayuno**, y sólo un 30% desayuna correctamente.

Un 22 por ciento de los jóvenes españoles acuden a clase habiendo desayunado **tan solo un vaso de leche**. Así queda registrado en el último estudio de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA). En el desayuno debemos **tomar el 25 por ciento de la energía y los nutrientes** necesarios para el resto de la jornada. Un desayuno equilibrado y con la energía necesaria permitirá a los alumnos y alumnas rendir de la mejor manera posible las largas horas lectivas que les esperan.

Un 35 % de los niños dedica **menos de 10 minutos** a desayunar, tiempo insuficiente para tomar un **desayuno completo y equilibrado**. A través de los estudios científicos de los especialistas y de nuestra experiencia como profesores vemos diariamente que los alumnos y alumnas que acuden a las aulas sin desayunar se duermen en clase, no pueden seguir el ritmo de clase, se despistan y rinden menos.

BENEFICIOS DEL DESAYUNO

Desayunar correctamente tiene beneficios a varios niveles:

✓ **Mejora tu rendimiento intelectual.** El desayuno favorece capacidades como: la memoria, la concentración, la atención, la alerta y la creatividad.

✓ **Proporciona mayor rendimiento físico.** Los aportes de nutrientes y energía están directamente relacionados con una buena respuesta física y con la productividad.

✓ **El secreto de la alegría.** Tomar un buen desayuno mantiene estables y altos los niveles de glucosa en la sangre, tienen efectos sobre los mensajes positivos que llegan al cerebro. El buen humor y la risa son la respuesta externa de esos mensajes.

✓ **Mejora tu nutrición.** El desayuno cubre tus necesidades de nutrientes. Si éste es completo, te aporta hidratos de carbono, proteínas, vitaminas, minerales y fibras.

✓ **Ayuda a controlar tu peso.** Una correcta alimentación desde la primera comida de la mañana evitará que piques entre horas, lo que influye en tu peso.

✓ **Reparto equilibrado de calorías.** Un buen desayuno marca la pauta de las 4 o 5 comidas diarias, entre las que se distribuyen las calorías equilibradamente si se respetan cantidades y variedad de alimentos.

✓ **Ayuda en las relaciones familiares.** Un desayuno en familia permite y favorece la relación armónica entre los miembros de la familia, es un tiempo de diálogo que ayuda a educar en la responsabilidad de la alimentación.



Luís Serra, presidente de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) informa que "un desayuno completo debe incluir cereales, fruta y lácteos". Y es que, si no se ingieren estos alimentos en la primera comida del día, no sólo se producirá un **bajo rendimiento escolar**, sino que, y según este estudio, el niño surgirá **problemas de desorden alimenticio** y algo que cada vez es más habitual: la **obesidad infantil**.

Un buen desayuno debería estar compuesto por los siguientes grupos de alimentos:

- **Frutas** – piezas de fruta fresca (naranja, pera, manzana, plátano) o su zumo. Nos dan agua, vitaminas, minerales y azúcares sencillos de absorción rápida.
- **Cereales** – pan, cereales, galletas, bollería no industrial (magdalenas, bizcocho). Aportan hidratos de carbono de lenta absorción, fuente de energía de fácil uso.
- **Lácteos** – leche, yogur, cuajada, queso. Aportan *triptófano* (su escasez produce la falta de síntesis de un neurotransmisor denominado *serotonina*, y fallan los circuitos que requieren de esta sustancia.), azúcares, vitaminas y minerales.
- **Proteínas** – jamón, pescado, huevo. Hacen que la absorción de azúcares e hidratos de carbono sea lenta y constante, aportan aminoácidos necesarios para la creación de nuevas conexiones neuronales. Cuando se consumen en la mañana aumentan la síntesis de nor-adrenalina y dopamina cerebral, incrementando aún más la capacidad de alerta, concentración y memoria.
- **Grasas** – vegetales (aceite de oliva, margarina). Energía de larga duración y vitaminas liposolubles.

Se desaconseja en el desayuno el uso diario de las grasas de origen animal (mantequillas, carnes grasas, embutidos), hacer desayunos muy copiosos, introducir bollería industrial y alimentos muy ricos en azúcares refinados y, sobre todo, saltarse el desayuno.

Si falta tiempo para desayunar, hay que acostarse antes y levantarse más temprano.