CENTRO EDUCATIVO PARTICULAR
SAN ANTONIO DE PADUA
www.cepsap.edu.pe

Año escolar 2014

ALIMENTACIÓN Y RENDIMIENTO ESCOLAR…

¿Por qué es importante tomar un buen desayuno?

No estamos hablando de la lonchera nutritiva; sino, del primer alimento que se toma en casa para romper el ayuno.

¡PARA TENER ÉXITO EN LOS ESTUDIOS TOMA UN BUEN DESAYUNO!

PRÓLOGO

El cerebro es el órgano de aprendizaje por excelencia. Este maravilloso órgano del ser humano, para funcionar en su máxima potencia, requiere una fuente continua de oxígeno. La actividad física, como correr, andar con alegría y cualquier otro tipo de ejercicio aeróbico, mejora la circulación del oxígeno y su llegada al cerebro. Pero *el cerebro necesita algo más que oxígeno*. También requiere agua y glucosa que es transportada en el torrente sanguíneo.

La comida sana y las vitaminas de los alimentos tienen relación directa con el potencial del cerebro para aprender.

En este panorama el desayuno es clave en nuestra vida. Se trata de la primera comida del día y aquella que nos brindará la mayor carga de energía luego de varias horas de sueño. Saltarse esta comida es uno de los errores más comunes y fatales que cometen los estudiantes y muchos adultos.

Los estudios científicos indican que las personas que desayunan regularmente gozan de buena salud y tienen una mejor calidad de vida en comparación con aquellos que no lo hacen. Una persona que no toma desayuno empieza su día muy disminuido para el estudio, el trabajo y el desempeño físico. Pero, aun cuando se reconoce la importancia del desayuno, el número de personas que toman desayuno ha disminuido.

Esperamos con la ayuda de esta información recuperes el buen hábito de tomar un buen desayuno. Como verás, sus beneficios son altamente rentables.

¡Toma un buen desayuno y cómete el día!

Humberto Gamarra Estrella
Director

¿Por qué es importante tomar un buen desayuno?

Como su nombre lo indica, el desayuno es la comida con la cual se rompe el ayuno.

Porque después de 10 o 12 horas de ayuno necesitamos energía y nutrientes para realizar nuestras actividades diarias.

La falta de desayuno provoca fatiga y pérdida de energía.

Si no tomas desayuno es muy difícil que cubras tus necesidades nutricionales del día.

¿Hay relación entre el desayuno y el rendimiento escolar?

SÍ, HAY MUCHA RELACIÓN

Los estudios científicos han demostrado que los niños que no desayunan tienen un menor rendimiento escolar debido a la falta de glucosa.

La glucosa aporta la energía necesaria para el buen funcionamiento del cerebro.

¿Tiene algo que ver el desayuno con la actividad física?

SÍ, TIENE MUCHO QUE VER.

Porque si realizas algún tipo de actividad física sin tomar desayuno puedes tener una fatiga o un desmayo por falta de energía disponible.

Recuerda que tu cuerpo necesita energía para poder moverse.

¿En qué consiste un buen desayuno?

En tomar **un alimento cada vez de forma balanceada**:

- ✓ **Lácteos** (leche o yogur y otros derivados naturales)
- ✓ **Harinas** (pan, cereales, quinua o avena)
- ✓ **Frutas** sólidas o en jugo (de preferencia sólidas para masticarlas y proporcionar las enzimas de la saliva para la buena digestión).

Busca información especializada para un desayuno balanceado y puedes elegir el que más te guste.

¡PRIMERO TOMA DESAYUNO Y DESPUÉS CÓMETE EL DÍA!

PARA MANTENER UN PESO ADECUADO, ¡NUNCA DEJES DE TOMAR DESAYUNO!

Antes del desayuno has pasado 12 horas sin comer, un tiempo que el cuerpo empleó para regenerarse y descansar.

Al levantarte una de las cosas que tienes que hacer para bajar de peso es tomar un buen desayuno.

Muchos estudios científicos demuestran que un desayuno saludable te ayuda a perder peso rápidamente.

¡No tomar desayuno para adelgazar!

No cometas este error en busca de bajar de peso.

Cuando se aguanta hambre o se evita comer, el cuerpo entra en un estado de hambruna y trata de guardar toda esa grasa que precisamente estamos tratando de perder. (Dr. Salomon Jakubowicz, endocrinólogo, "Recomendaciones médicas para adelgazar")

- Quien no desayuna para adelgazar se está engañando: se come sus propias proteínas, se auto devora.
- La consecuencia es la pérdida de los músculos y colágeno.

RECOMENDACIONES MÉDICAS PARA ADELGAZAR:

- Desayuna hasta estar más que satisfecho.
- Desayuna al levantarte: antes de que pasen 60 minutos; después de este tiempo el cerebro ordena que saquen las proteínas que pueda de las células musculares y hasta el colágeno de la piel.

El hábito del desayuno ofrece múltiples beneficios; entre ellos se ha observado que las personas que participan en programas para perder peso o las que mantienen un peso saludable se benefician al desayunar con mayor frecuencia. Entre las explicaciones que se han propuesto para este fenómeno están:

1. Consumen más frutas, más fibra.
2. Mantienen la sensación de saciedad por más tiempo.
3. Tienen una menor ingestión total de grasa.

En conclusión, el consumo frecuente del desayuno ayuda al manejo del peso debido a las reacciones metabólicas que producen los nutrimentos de este tiempo de comida que ayudan a regular el apetito y la saciedad durante la mañana.

Ventajas de tomar un buen desayuno

- Mejora tu rendimiento, tu concentración y tu comportamiento. Aumenta tu rendimiento y tu productividad en el estudio.
- Ayuda a mantener tu peso corporal normal.
- Te permite mantener un buen crecimiento y excelente desarrollo.
- Contribuye a mantener tu salud y tu bienestar. Te sientes bien.

Consecuencias de no tomar desayuno

- Aparición del período llamado **hipoglicemia**, donde bajan los niveles de glucosa (elemento importantísimo para el cerebro).
- Sientes cansancio, sueño, en algunos casos mareos, desgano o irritabilidad, dependiendo de tu organismo.
- Tus jugos gástricos del estómago, al ver que no hay comida, empiezan a liberar ácidos, se inflaman las paredes del estómago y empieza la gastritis.
- Al sentir hambre, tu cuerpo trata de acumular grasas, que toma de los músculos, y puede generar flacidez, problemas de circulación y celulitis.
- Te genera más ansiedad, tu metabolismo se desequilibra, se vuelve más lento; asimilas más calorías y tiendes a engordar.

La lonchera no reemplaza al desayuno…

Cada uno cubre requerimientos nutricionales distintos…

Tu desayuno representa el 20% del requerimiento nutricional que necesitas como estudiante en todo el día y la lonchera solo entre el 10 y 15 %.

Eso quiere decir, según el decano del Colegio de Nutricionistas del Perú, Lic. Oscar Roy Miranda, que en el desayuno debes comer más y en la lonchera, menos.

Apenas te levantas de la cama y te aseas.

Los desayunos te proveen energías para que inicies bien el día. Debes tomarlos todos los días a la misma hora y sin apuros. Son para romper el ayuno; se toman en la casa no en el colegio o la movilidad.

Para los recreos

Las loncheras tienen la función de reponer la energía gastada en las primeras horas de clases.

Deben incluir casi todos los grupos de nutrientes del desayuno pero en cantidades más pequeñas y con algunas variaciones.

¡ORGANIZA TU TIEMPO PARA TOMAR UN BUEN DESAYUNO EN FORMA RELAJADA Y SI ES POSIBLE EN FAMILIA!

¡PERO SI NO TENGO TIEMPO!

Esta es la queja estandarizada.

Cuando se le pide a alguien que haga algo más de sus acciones habituales, o hábitos arraigados la respuesta es:

¡NO TENGO TIEMPO! TENGO COSAS QUE HACER…
"NO ME APETECE", "ME SIENTA MAL", "ESTOY CANSADO", "TENGO QUE PREPARARLO YO MISMO" O "TENGO QUE DESAYUNAR SOLO"

Todos tenemos 24 horas del día. ¿Dónde está el problema?

El problema está en tus HÁBITOS y cambiarlos no será fácil. Pero, hazlo.

Si quieres tener un alto rendimiento, por encima del promedio, *¡toma un buen desayuno!*

Si quieres verte delgado y muy saludable, *¡toma un buen desayuno!*

GESTIONA TU TIEMPO PARA LOGRAR EL HÁBITO DE TOMAR UN BUEN DESAYUNO

Todos llegamos al mundo dotados de un inmenso potencial para la felicidad y el éxito; a todos se nos ha dado un extraordinario cerebro; para todos amanece un hermoso día cargado de 24 horas. Es tu decisión organizar "tus 24 horas" para entrenar tu mente y alcanzar tus metas y tus sueños. Trázate objetivos y planifica tus días para alcanzarlos.

UN BUEN HÁBITO

Si aún no tienes el hábito alimenticio de tomar un desayuno balanceado la buena noticia es que puedes lograrlo. Solo necesitas estar convencido del cambio y reconocer el impacto que tendrá en tu salud.

ALGUNOS TIPS PARA ADQUIRIR ESTE HÁBITO

- Reconocer la importancia de la primera comida del día.
- Organiza tu horario: dormir media hora antes para poder despertar más temprano de lo que se acostumbra.
- En la noche anterior prepara la mesa y adelanta la preparación del menú del desayuno (no partas la fruta, se oxida).
- Empieza con algún alimento que te guste y aumenta paulatinamente, hasta que incluyas un alimento de cada grupo y logres un desayuno completo.
- Procura que tu cena sea muy ligera.
- Varía el tipo de alimentos que consumes. Desayunar es un buen hábito pero, es importante consumir diferentes tipos de alimentos para no perder el interés.

DESARROLLAR PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LOS NIÑOS ES UNA LABOR QUE REQUIERE DE LA ATENCIÓN CONSTANTE DE LOS PADRES Y LOS MAESTROS.

Educar en hábitos saludables es una labor que **se inicia y se practica en familia;** es fundamental la participación de los padres en la formación de los hábitos alimenticios de sus hijos y la supervisión de las loncheras por los maestros.

L**os niños aprenden a partir de modelos de conducta** y cuando observan que los padres y sus maestros se alimentan de manera saludable ellos también lo hacen.

Los hábitos se forman con la repetición, no sólo con lo que se dice; p**or eso es importante ser constante.**

Desarrollar prácticas de alimentación saludable en los niños es una labor que **requiere de la atención constante**, que se fortalece cuando se realizan las compras en conjunto, se cocina y come en familia.

LONCHERA NUTRITIVA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Primera opción: • Un jugo natural de frutas o limonada. • Un sandwich de queso y jamón. • Mazamorra. • Una pera. **Segunda opción:** • Un paquete de galletas. • Yogurt. • Un durazno. • Pan con mantequilla y mermelada. • Agua de manzanilla.	**Primera opción:** • Un postre con leche. • Un paquete con hojuelas de maíz. • Un pan con jamonada. • Agua de manzana. **Segunda opción:** • Un paquete de rosquitas. • Un postre con leche. • Un racimo pequeño de uva o una pera. • Agua de anís o emoliente.	**Primera opción:** • Un sandwich de queso. • Un paquete de galletas. • Un huevo duro. • Una fruta en trozos. • Limonada. **Segunda opción:** • Un yogurt con cereales. • Un durazno. • Pan con tortilla. • Agua de anís.	**Primera opción:** • Un pan con pollo (sin cremas). • Una manzana. • Mazamorra. • Agua de anís. **Segunda opción:** • Una porción de ensalada de frutas. • Trozos de jamón con queso. • Pan con mantequilla y mermelada. • Limonada.	**Primera opción:** • Galletas de soda con mantequilla y mermelada. • Un huevo duro. • Manzana o pera. • Chicha morada. **Segunda opción:** • Pan con aceituna en trozos. • Granadilla o melocotón. • Una porción de pollo deshilachado. • Chicha morada.

INCLUIR UNA BOTELLA ADICIONAL DE AGUA POR DÍA (500 ml PARA LA ÉPOCA DE CALOR)

REFERENCIAS:

http://elcomercio.pe/gastronomia/1614391/noticia-tomar-buen-desayuno-puede-ayudarte-bajar-peso-confirmo-estudio

LA ALIMENTACIÓN AFECTA EL DESEMPEÑO ESCOLAR, Myriam Grajales-Hall

http://ucanr.edu/sites/Spanish/Noticias/boletines/?uid=1504&ds=199

myriam.grajales@ucr.edu

DIETA Y SALUD, Año 2011, Desayuno, Órgano Informativo del Instituto de Nutrición y Salud Kellogg´s • sobre la Relación entre la Nutrición y la Salud.

NUTRICIÓN Y SALUD, El desayuno saludable, Instituto de Salud Pública de Madrid, España.

ANOTACIONES:

Centro Educativo Particular
"SAN ANTONIO DE PADUA"
Central: 614-3600
Inicial: 261-2147
Dirección: Jr. Húascar 2145 Jesús María
Primaria: 614-3600 anexo 530
Dirección: Calle Luis N. Sáenz 570 Jesús María
Secundaria: 614-3600-anexo 515
Dirección: Av. Estados Unidos 569 Jesús María
www.cepsap.edu.pe