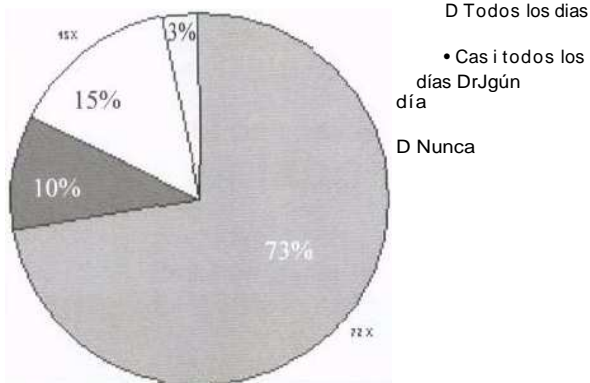


Según un estudio realizado por el Ministerio de Sanidad y Consumo **el desayuno es un punto débil en la alimentación de la población española**. Por eso desde la asignatura de Biología y Geología de 3º de la ESO. el grupo de 3º A, hemos realizado una encuesta sobre los hábitos en relación al desayuno de la población de este Centro, constatando que estos son insuficientes y, en muchas ocasiones, inexistentes.

J



Las razones que se suelen aducir son; prisas, falta de apetito, niños autónomos que deciden no desayunar, etc. Se observa, además, la existencia de un segundo desayuno fuera de la casa, a media mañana, en el centro escolar, que no siempre tiene las mejores características, ya que generalmente consiste en consumir bollos y dulces industriales, sin dar opción a las frutas, los postres lácteos o a los bocadillos de queso o de fiambre. Dada la importancia de esta primera comida del día, que ha sido relacionada con la capacidad de aprendizaje y el rendimiento escolar, recomendaremos unas sugerencias de posibles desayunos equilibrados, indicados por el Ministerio de Sanidad y Consumo, en las que se han calculado los aportes de nutrientes en cada tipo de desayuno. Diversos estudios sobre la distribución de las calorías a lo largo del día aconsejan que.

¿Qué desayunamos?

351 •	34%
3Cti	
2'A	9Tº.
21R	11W,
15*	
10C	
5-:	
ff. .	2 /o ^
	<div> <div>n</div> <div>-i</div> <div>n</div> <div>T</div> </div>
	<div> <div>Solo le che</div> <div>Sol.:; fruta</div> <div>Leche y galletE</div> <div>Desayuna</div> <div>N o des .ayunan o</div> </div> <div> <div>boltería</div> <div>completo can</div> <div>normalmente Leche. fi uta •/gállelas o boltería</div> </div>

Un 25% de las calorías en el desayuno
Un 30-40% en la comida del mediodía
Un 10-15% en la merienda Un 20-30% en la cena

Así, desay / yogur Pan con aceite
nisterio d Jamón de York Zumo de naranja

Este desayuno aporta bastantes calorías (753), proteínas (por el embutido), calcio (la leche) y vitaminas (fruta).

Leche, Pan integral con mantequilla /miel y zumo de naranja. Chocolate con churros

Es también un desayuno muy completo con bastantes calorías (660), alto contenido graso, en vitaminas y también fibra

desayuno como la primera comida del día relacionada con tu rendimiento en clase durante toda la mañana y en tu salud.

Alumnos de 3º ESO A

suficiente calcio
Bocadillo de tortilla francesa y vaso de leche
Insistimos en la importancia del

En calorías está bien (534), pero es más escaso en vitamina C.

Al fin y al cabo: "somos lo que comemos"

Tiene menos calorías que el anterior (485) y menos grasas, pero también tiene

