

NOMBRE:

GRADO: "....."

1.- LEE EL SIGUIENTE TEXTO:

WWW.PUBLIMETRO.PE
MARTES 12 DE MARZO DEL 2019

VIDA SANA

Desayuno saludable antes de ir al colegio

Ministerio de Salud recuerda que es necesario para un adecuado rendimiento escolar. Debería incluir lácteos, jugos naturales con poca azúcar y un pan con aceituna, palta o huevo duro.



Desayunar en familia todos los días es un hábito saludable para todas las edades. El desayuno aporta entre el 20% y 25% de la energía diaria. SHUTTERSTOCK

Saltarse el desayuno está ligado al sobrepeso y la obesidad, según advierte la propia Organización Mundial de la Salud (OMS). Lamentablemente, esta es una práctica cada vez más común entre niños y adolescentes.

Al respecto, la nutricionista Rosa Salvatierra, del Instituto Nacional de Salud (INS) del Ministerio de Salud (Minsa), afirma que los niños no deberían ir al colegio sin haber tomado antes un buen desayuno, ya que este aporta entre el 20 y el 25% de la energía necesaria para el día.

La especialista recuerda además que una nutrición adecuada es necesaria para que los estudiantes tengan un rendimiento escolar óptimo. "Se ha demostrado

60

minutos de ejercicio diario deben realizar los niños y adolescentes.

que cuando los niños no desayunan tienen un menor rendimiento escolar, debido a la falta de glucosa, que aporta la energía necesaria para el buen funcionamiento del cerebro".

La importancia del desayuno tiene un asidero científico: después de 10 o 12 horas de ayuno, el cuerpo necesita energía y nutrientes para realizar las actividades diarias.

"Tomar un desayuno saludable todos los días ayuda a que el niño mantenga un peso apropiado y mejore su rendimiento físico y

mental", acota la experta.

Por eso, recomienda que los padres, y en general toda la familia, practique el hábito de desayunar junta todos los días.

"Un desayuno saludable debe incluir cereales (no industriales), pan (preferentemente integral), lácteos como la leche, queso o yogur bajo en azúcares y grasas, así como frutas en forma de jugos o al natural que proporcionan fibra, vitaminas y minerales".

También se puede acompañar el desayuno con un huevo (sancochado, no frito), aceitunas o palta.

Estos alimentos, explica la nutricionista, contribuyen al mantenimiento de un buen estado nutricional, así como al crecimiento y desarrollo físico y

mental de los niños y adolescentes.

"Para un niño de 10 años, con un peso de 34 kilos, que tiene actividad moderada, su requerimiento de energía por día es de 2.169 Kcal. Para este tipo de niños, un desayuno ideal podría ser una taza de avena con leche, un vaso de jugo de papaya y un pan con queso. Todo esto aporta un total de 531 Kcal, que equivale al 24% de su requerimiento energético diario".

Por último, Salvatierra indica que tomar un buen desayuno es una buena forma de prevenir que, por las mañanas, el niño consuma productos ultraprocesados y altos en azúcares como galletas o golosinas.

PUBLIMETRO

2.- COMPLETA LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES:

a) Elige la respuesta correcta...

-Las enfermedades que están ligadas con saltarse el desayuno son...

SOBREPESO

DENGUE

OBESIDAD

DIABETES

b) Contesta:

- ¿Por qué es importante que los estudiantes tengan una nutrición adecuada?

- ¿Qué alimentos debe incluir un desayuno saludable?

c) Escribe 2 alimentos ultra procesados que prevenimos el consumo por parte de los niños con un buen desayuno.

d) Un niño de 10 años requiere un valor energético deKcal por día; para así poder realizar sus actividades de manera moderada.